

Diet dalam Perspektif Al-Qur'an
(Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Al-Syar'ah Wa Al-Manhaj* Karya Wahbah Al-Zuhaili (1351-1434 H./1932-2015M))

Nur Izzah, Devira Mutaharah
Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
Email: nurizzah@iiq.ac.id, mutaharahdevira@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of excessive eating and drinking patterns in society, which lead to calorie accumulation, obesity, and even the risk of death. In fact, the Qur'an has taught the principle of wise consumption, although not explicitly, as a guide to maintaining balanced intake. The aim of this study is to provide an understanding of the concept of diet according to the Qur'an. Although not mentioned in specific terms, the Qur'an offers principles of a wise and balanced diet. This research also contributes by emphasizing the importance of maintaining healthy eating and drinking habits. It is a qualitative library research using documentation and content analysis techniques. The approach used is thematic exegesis (tafsir maudhū'i) as developed by 'Abd al-Hayy al-Farmawi. The primary data source is Tafsīr al-Munīr by Wahbah al-Zuhaili (1351–1434 H / 1932–2015 CE), while secondary data include journals, theses, and books related to diet. The findings of this study reveal two main points. First, according to Wahbah al-Zuhaili, the principles of moderation and balance are essential in life, including in appreciating Allah's blessings without exceeding the limits of Islamic law. Second, he emphasizes the importance of a balanced, moderate, and nutritious diet in accordance with Islamic teachings, which aligns with modern health principles to prevent disease risks and avoid extreme dieting practices.

Keywords: Diet, Wahbah al-Zuhaili, Health

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena berlebihannya pola makan dan minum di masyarakat yang berdampak pada penumpukan kalori, obesitas, hingga risiko kematian. Padahal, Al-Qur'an telah mengajarkan pola konsumsi yang bijak, meskipun tidak secara spesifik, sebagai panduan menjaga keseimbangan asupan. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman tentang konsep diet menurut Al-Qur'an, walau tidak disebutkan secara spesifik, Al-Qur'an menawarkan prinsip diet yang bijak dan seimbang. Penelitian ini juga berkontribusi dalam menekankan pentingnya menjaga pola makan dan minum. Penelitian ini merupakan studi kualitatif berbasis kepustakaan (library research) dengan teknik dokumentasi dan analisis isi. Pendekatan yang digunakan adalah tafsir tematik (maudhu'i) menurut 'Abd Al-Hayy Al-Farmawi. Sumber data primer berupa Tafsir Al-Munir karya Wahbah Al-Zuhaili (1351-1434 H./1932-2015 M), sedangkan data sekundernya mencakup jurnal, skripsi, dan buku terkait tema diet. Hasil penelitian ini menunjukkan dua hal utama. Pertama, menurut Wahbah Al-Zuhaili (1351-1434 H./1932-2015M), prinsip moderasi dan keseimbangan merupakan kunci dalam menjalani hidup, termasuk dalam menghargai nikmat Allah tanpa melampaui batas syariat. Kedua, ia menegaskan pentingnya pola makan yang seimbang, moderat, dan bergizi sesuai ajaran Islam, yang relevan dengan prinsip kesehatan modern untuk mencegah risiko penyakit dan menghindari pola diet ekstrem.

Kata Kunci: Diet, Wahbah al-Zuhaili, Kesehatan

Pendahuluan

Konsumsi makanan dan minuman yang berlebihan dapat menimbun kalori, memicu obesitas, bahkan berisiko kematian. Sebaliknya, asupan yang terlalu sedikit dapat menyebabkan kekurangan gizi dan meningkatkan risiko penyakit.¹ Diet yang berlebihan atau ekstrem dapat memicu dampak negatif, seperti penggunaan obat

¹ Achmad Fauzan, "Analisis Aktivitas Mukbang Di Sosial Media Perspektif Konsumsi Islam Dan Maqashid Syariah," *Maqashid Syariah* 7, no. 2 (2023): pt. h. 61.

2 | Diet dalam Perspektif Al-Qur'an

(Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Munir Fī Al-Aqīdah Wa Al-Syarā'ah Wa Al-Manhaj* Karya Wahbah Al-Zuhaili (1351-1434 H./1932-2015M))

pelangsing, penekan nafsu makan, pencahar, hingga memuntahkan makanan dan olahraga berlebihan, yang berisiko membahayakan kesehatan tubuh.² Fenomena malas gerak (mager) semakin marak di kalangan generasi muda, khususnya Gen Z, yang cenderung memilih kenyamanan seperti layanan pesan-antar makanan dan aktivitas minim gerak. Kebiasaan ini, jika terus dibiarkan, dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Pola makan yang tidak sehat, ditambah kurangnya aktivitas fisik, berpotensi menyebabkan obesitas dan menurunkan semangat bergerak. Oleh karena itu, penting menumbuhkan kesadaran diri untuk menerapkan pola makan sehat dan aktif berolahraga, agar gaya hidup pasif tidak menjadi kebiasaan permanen di masa depan.³

Al-Qur'an mengajarkan pola makan sehat dengan tidak berlebihan, mencukupi kebutuhan nutrisi, dan mengonsumsi makanan halal, guna meraih hidup yang berkualitas dan sehat.⁴ Namun masyarakat banyak yang belum memahami pandangan Al-Qur'an tentang diet, sehingga sering melakukannya secara berlebihan tanpa ilmu yang cukup dan berisiko bagi kesehatan. Padahal, dengan mengikuti anjuran medis dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an tentang pola makan, diet bisa dijalani secara bijak dan seimbang. Dan ternyata pemahaman masyarakat tentang hal ini salah yang mana menurut Al-Qur'an dikatakan ambillah tengah-tengah antara keduanya.

Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap makanan yang dikonsumsi harus halāl dan tayyiban, yaitu halal menurut syariat dan baik bagi kesehatan. Makanan halal sesuai dengan ketentuan Al-Qur'an dan Hadis, sedangkan tayyib mencakup makanan yang bergizi, bermanfaat, dan diperoleh dengan cara yang baik.⁵

² Laelatul Fitriya, "Perilaku Diet Ditinjau Dari Body Image (Studi Kasus Pada Remaja Akhir Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri)" (IAIN Kediri, 1918), pt. h. 21.

³ "No Title <https://www.kompasiana.com/Nadiahardiningrum/65adc3e112d50f5b1d7f8882/Diet-Remaja-Pada-Fenomena-Mager>," n.d. (7 Juni 2024).

⁴ Muhammad Naufal Nuruddin Salim and Dadan Rusmana, "Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik," *Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman* 11, no. 1 (April 2022): pt. h. 75, <https://doi.org/10.35878/ISLAMICREVIEW.V11I1.334>.

⁵ Departemen Agama RI, *Kesehatan Perspektif Alquran - Tafsir Tematik Alquran*,

Ayat yang berbicara tentang diet secara tidak berlebih-lebihan terdapat pada QS. al-A‘rāf [8]: 31 seharusnya masyarakat yang sedang menjalani diet memahami ayat ini, sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡتَكَ مَدِيۡنَةَ مَدْيَنَ ۗ وَكُلُوۡا وَشَرِبُوۡا وَاٰسْرٰٓءُۙلٰٓكُمۡ فِيۡهَا حٰلٰلًاۗ ۙ وَلَا تُسْرِفُوۡا ۗ اِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ ؕ

"Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan."

Menurut Wahbah Al-Zuhaili dalam ayat ini Allah membolehkan makan dan minum tanpa berlebih-lebihan. Allah Swt berfirman, *وَكُلُوا وَشَرِبُوا* makan dan minumlah kalian yang baik-baik dan enak-enak dan janganlah kalian berlebih-lebihan, kalian harus seimbang, tidak terlalu hemat, tidak pula berlebih-lebihan, tidak bakhil dan tidak pula melebihi belanja, tidak pula melewati batas halal menuju yang haram dalam makan dan minum. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan dalam makan dan minum. Maksudnya Allah akan menghukum mereka karena berlebih-lebihan yang menyebabkan bahaya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research), melalui teknik dokumentasi dan analisis isi sebagai metode pengumpulan datanya. Pendekatan yang digunakan adalah tafsir tematik (maudhu‘i) sebagaimana dikembangkan oleh ‘Abd al-Hayy al-Farmawi. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah *Tafsir al-Munir* karya Wahbah al-Zuhaili, sedangkan data sekunder diperoleh dari jurnal, disertasi, tesis, skripsi, serta buku-buku yang relevan dengan topik diet.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini meliputi: *pertama*, menentukan judul penelitian, yaitu *Diet dalam Perspektif Al-Qur’an* (Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Munir* karya Wahbah al-Zuhaili (1351–1434 H./1932-2015 M.); *kedua*, mengumpulkan data yang relevan, seperti literatur, karya ilmiah, kitab tafsir, dan kamus bahasa Arab; *ketiga*, merumuskan permasalahan; *keempat*, menyajikan data dan menganalisis ayat-ayat terkait diet dalam Al-Qur’an menggunakan teori

Kesatu (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2009).

yang sesuai; dan kelima, menyusun hasil penelitian secara sistematis."

Profil Wahbah az-Zuhaili (1351-1434 H./1932-2015 M)

Tafsīr al-Munīr disusun oleh Wahbah al-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) dengan tujuan menyatukan umat Islam melalui pemahaman terhadap Al-Qur'an sebagai pedoman hidup. Ia menekankan pentingnya berpegang teguh kepada Al-Qur'an secara ilmiah, karena Al-Qur'an merupakan sumber hukum dan petunjuk hidup, baik dalam urusan individu maupun sosial.⁶

Sistematika penafsiran Wahbah al-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) dalam *Tafsīr al-Munīr* diawali dengan penjelasan keutamaan dan kandungan umum surat serta tema-tema utamanya. Setiap tema dibahas melalui tiga aspek: pertama, aspek bahasa untuk memahami makna kata secara tepat; kedua, tafsir dan bayan untuk menjelaskan maksud ayat; dan ketiga, *fiqh al-hayāt wa al-ahkām* yang menguraikan nilai-nilai kehidupan dan hukum yang terkandung dalam ayat.⁷

Al-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) sendiri menilai bahwa tafsirnya adalah model tafsir Al-Qur'an yang didasarkan pada Al-Qur'an sendiri dan hadis-hadis shahih, mengungkapkan *asbab an-nuzul* dan *takhrij al-hadis*, menghindari cerita-cerita *Isra'iliyat*, riwayat yang buruk, dan polemik, serta bersikap moderat.⁸

Wahbah az-Zuhaili (1351–1434 H./1932-2015 M.) pengarang kitab *Tafsīr Al-Munīr* adalah sosok mufassir yang mengikuti faham Ahlussunah wa aljamā'ah dan madzhab fikih yang diikuti adalah fikih Syafi'i.⁹

Walaupun beliau bermadzhab Syafi'i beliau tidak mempermasalahkan madzhab lainnya bahkan beliau ketika menafsirkan

⁶ Wahbah Al-Zuhailī, *Muqaddimah Tafsir Al-Munir*, (Damaskus: Darul Fikr, 1991), Vol. 1 (Damaskus: Dār al-Fikr, 2005), pt. h. 6.

⁷ Salim and Rusmana, "Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik."

⁸ Wahbah al-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr Fi Al-Aqīdah Wa Al-Syarī'ah Wa Al-Manhaj* (Damsyik: Suriah, 2007), pt. h.232-237.

⁹ Khoirotn Nisa, "Ragam Qira'at Dalam Tafsir (Kajian Kitab Tafsir Al-Munir Karya Syekh Nawawi Al-Bantani (W. 1897 M) Terhadap Farsy Al-Hurūf Dalam Surah AlBaqarah)" (IIQ Jakarta, 2020), pt. h. 67.

ayat hukum beliau menerangkan dari ke empat madzhab yang ada menggunakan rujukan tafsir dan tidak hanya berfokus pada kitab-kitab fikih saja.¹⁰

Tinjauan Umum tentang Diet

1. Pengertian Diet

Diet berasal dari bahasa Yunani "*diaita*," telah digunakan secara lebih spesifik untuk cara hidup yang digunakan oleh dokter, pola makan, atau cara hidup lainnya yang mencerminkan ide tentang gaya hidup sehat secara menyeluruh, melibatkan baik kesehatan mental maupun fisik. Kata diet pertama kali muncul dalam bahasa inggris modern, "makanan dan minuman yang biasa dimakan." Namun diet juga digunakan dalam arti lain pada periode inggris modern pertengahan dan awal yang berarti "cara hidup". Faktanya, arti asli dari kata diet adalah *diaita* (bahasa nenek moyang Yunani), yang berasal dari kata kerja *daitasthan*, yang berarti "menjalani hidup".¹¹

Dalam kamus bahasa inggris diet adalah mengikuti aturan diet yg keras dalam makanan yang rendah lemak contohnya diet of sheep diet yaitu tidak makan daging kambing.¹² Dalam bahasa Inggris, istilah "*dieting*" merujuk pada praktik pengaturan konsumsi makanan dengan tujuan spesifik, seperti mengurangi, mempertahankan, atau menambah berat badan, serta mencegah berbagai kondisi kesehatan seperti diabetes.¹³

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, diet aturan aturan makanan khusus untuk kesehatan dsb (biasanya atas petunjuk dokter)

¹⁰ Hasna Maulida, "Makna Syifā' Dalam Al-Qur'an Di Masa Pandemi (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Munīr Karya Wahbah Az-Zuhaili (W. 2015 M) Dan Tafsir Al-Misbāh Karya M. Quraish Shihab)," n.d., pt. h. 80.

¹¹ "https://www-merriam-webster-com.translate.goog/dictionary/diet?," n.d. (9 Agustus 2024).

¹² John M. Echols and Hassan Shadily, *Kamus Inggris- Indonesia Edisi Diperbarui* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), pt. h. 227.

¹³ Harrington M Gibson S and Cottrell RC, "Sebuah Tinjauan Dan Meta-Analisis Tentang Pengaruh Penurunan Berat Badan Pada Semua Penyebab Resiko Kematian", *Nutr Res Rev.* 22 (1):, 2009, pt. h. 93-108.

menjalankan diet berpantang atau menahan diri terhadap makanan tertentu (untuk kesehatan dsb). Diet adalah panduan spesifik dalam konsumsi makanan untuk tujuan kesehatan dan kesejahteraan, yang biasanya mengikuti rekomendasi dari dokter.¹⁴

Definisi diet menurut Hartanto yaitu kebiasaan makan dan minum yang dilakukan seseorang setiap hari, dirancang khusus untuk mencapai tujuan tertentu dengan cara menambahkan atau menghindari jenis makanan atau minuman tertentu. Biasanya, pendekatan ini dilakukan dengan mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan atau kesejahteraan individu.¹⁵

Pengertian sehat menurut Undang-undang Pokok Kesehatan terbaru, yaitu Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 pada Bab 1 Pasal 1, kesehatan mencakup aspek fisik (jasmani), mental, spiritual, dan sosial. Kesehatan tidak hanya berarti bebas dari penyakit, cacat, atau kelemahan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk memiliki kepribadian yang mandiri dan produktif. Lebih jelasnya, undang-undang tersebut menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan yang meliputi kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap individu untuk hidup secara produktif baik dalam aspek sosial maupun ekonomi.¹⁶

Diet sehat adalah pola makan yang dirancang untuk mencegah malnutrisi dalam berbagai bentuk serta mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM), seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, kanker, dan berbagai penyakit serius lainnya yang seringkali berhubungan dengan kelebihan berat badan. Diet sehat bertujuan untuk memberikan keseimbangan gizi yang diperlukan tubuh agar tetap berfungsi dengan baik dan terhindar dari gangguan kesehatan. Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat, bersama dengan kurangnya aktivitas fisik, sering kali justru meningkatkan resiko kesehatan dan dapat memperburuk kondisi kesehatan yang ada. Oleh karena itu, penting untuk memilih diet yang tepat dan menjaga gaya hidup aktif untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan.¹⁷

¹⁴ “<https://Kbbi.Web.Id/Diet.Html>,” n.d., pt. (23 Juli 2024).

¹⁵ H Hartanto, *Kamus Kedokteran Dorland* (akarta: Buku Kedokteran EGC, 2006).

¹⁶ Yustisia, “*Undang-Undang Kesehatan Dan Rumah Sakit*” (Yogyakarta: Pustaka Yustisia, 2010), pt. h. 7.

¹⁷ Abu Umar Basyier, “*Diet Dalam Islam*”, Cet. II (Surabaya: Shafa Publika, n.d.),

Di masyarakat, istilah diet sering kali diidentikkan dengan pengurangan jumlah makanan untuk menurunkan berat badan. Padahal, diet seharusnya tidak hanya berhubungan dengan pengurangan berat badan, tetapi lebih pada penyesuaian pola makan yang sesuai dengan kondisi tubuh. Diet dilakukan untuk menangani kelebihan atau kekurangan zat tertentu dalam tubuh. Dengan memastikan bahwa zat-zat yang dibutuhkan ada dalam komposisi yang tepat, tubuh akan tetap sehat.¹⁸

Keseimbangan ini sering kali diabaikan meskipun sebenarnya sangat disadari pentingnya hal tersebut. Al-Qur'an, dalam kenyataannya, telah memberikan petunjuk yang mendetail mengenai berbagai aspek kehidupan, termasuk pola makan. Allah Swt. telah mengajarkan agar tidak makan secara berlebihan. Secara umum memahami bahwa kelebihan zat tertentu dalam tubuh dapat mengakibatkan masalah kesehatan, seperti kelebihan kolesterol atau glukosa.

Secara umum, kesimpulan tentang definisi diet menurut beberapa kamus dan para ahli adalah bahwa diet melibatkan pengaturan pola makan dengan tujuan spesifik untuk mencapai atau mempertahankan kesehatan yang optimal atau berat badan yang ideal. Pendekatan ini bisa berbeda-beda tergantung pada kebutuhan individu dan tujuan kesehatan masing-masing.

2. Manfaat Diet

Mengikuti program diet dapat memberikan sejumlah keuntungan yang sangat bermanfaat. Selain membantu mencapai bentuk tubuh yang diinginkan, diet juga memiliki dampak positif bagi kesehatan secara umum. Berikut adalah beberapa manfaat yang dapat dirasakan setelah menjalani diet:

- a. Diet bisa mengurangi dan menambah berat badan. Karena masih ada yang beranggapan bahwa diet itu untuk mengurangi berat badan, nyatanya diet juga bisa dilakukan untuk menambah berat badan agar ideal. Karena arti sebenarnya diet adalah cara mengatur pola makan bukan mengurangi porsi makan.
- b. Meningkatkan metabolisme tubuh. Metabolisme tubuh adalah proses biokimia yang berlangsung di dalam sel-sel tubuh kita untuk

pt. h. 22.

¹⁸ “<https://www.gurusiana.id/read/raihanarasyid/article/diet-menurut-al-quran-5426873>,” n.d., pt. (12 Maret 2024).

8 | Diet dalam Perspektif Al-Qur'an

(Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Munīr Fī Al-Aqīdah Wa Al-Syarā'ih Wa Al-Manhaj* Karya Wahbah Al-Zuhailī (1351-1434 H./1932-2015M))

mengubah makanan yang kita konsumsi menjadi energi. Metabolisme melibatkan berbagai reaksi kimia yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan, termasuk sintesis molekul penting dan pemecahan zat untuk energi.

- c. Memperkuat tulang. Ketika memakan daging tanpa menyeimbangkannya dengan mengkonsumsi sayuran dan buah menimbulkan kadar protein berlebih yang bisa mengganggu fungsi ginjal. Efek yang terjadi adalah penyerapan kalsium terganggu sehingga tubuh akan mengambil kalsium dari tulang, tetapi ketika melakukan diet itu semua tidak akan terjadi karena asupan makanan ke tubuh kita diatur sesuai kebutuhan tubuh.
- d. Memperlancar pencernaan. ketika melakukan diet, karbohidrat yang ada di tubuh akan dicerna secara bertahap dan menyebabkan sumber glukosa tetap.
- e. Menyehatkan kulit. Ketika melakukan diet yang mana lebih banyak mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran akan menimbulkan banyaknya vitamin alami yang masuk kedalam tubuh.
- f. Dapat mencegah berbagai jenis penyakit. Karena pola makan yang teratur dan sesuai dengan asupan gizi yang baik.

3. Jenis-jenis makanan dalam Al-Qur'an

Adapun jenis-jenis makanan dalam Al-Qur'an berupa makanan yang diharamkan dan yang diharamkan. Berikut ini makanan yang diharamkan:

- a. Segala macam makanan yang tidak mengandung unsur menjijikan dan kotor.
- b. Semua jenis makanan yang tidak mendatangkan mudharat bagi Kesehatan jasmani, moral dan akal.
- c. Semua jenis makanan yang tidak diharamkan dalam Al-Qur'an dan hadist.¹⁹

Adapun jenis-jenis makanan yang diharamkan terbagi menjadi dua jenis antara lain:

- a. Haram *Lidzatihi* (makanan yang haram karena zatnya). Yaitu makanan yang asal mulanya memang telah diharamkan oleh Al-

¹⁹ Kasmawati, "Makanan Halal Dan Tayyib Perspektif Al-Qur'an" (UIN Alauddin Makassar, 2014), pt. h. 47.

Qur'an dan hadist. Seperti daging babi, anjing, darah, Binatang yang bertaring dan sebagainya.

- b. Haram *Lighairihi* (makanan yang haram karena faktor eksternal). Yaitu makanan yang asal mulanya adalah halal, akan tetapi berubah menjadi haram, karena adanya sebab yang tidak berkaitan dengan makanan tersebut. Seperti makanan dari hasil mencuri, riba, dan sebagainya. Diharamkan juga untuk mengkonsumsi segala jenis makanan yang membawa mudharat bagi diri, bahkan sampai membunuh diri, baik secara sengaja maupun secara perlahan. Terdapat di dalam QS. Al- Mā'idah [6]: 3 yang berbunyi:

Diet dalam Pandangan Islam

Diet dalam Islam lebih dari sekadar pilihan makanan dan pengaturan pola makan untuk kesehatan fisik. ia juga mencerminkan nilai-nilai spiritual dan etika yang mendalam. Ajaran Islam menekankan pentingnya keseimbangan dan kesederhanaan dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam makan dan minum. Pertanyaan tentang adanya diet dalam Islam dapat memiliki jawaban yang bervariasi tergantung pada definisi diet yang digunakan. Jika diet hanya berfokus pada penurunan atau penambahan berat badan tanpa mempertimbangkan kesehatan jangka panjang, maka hal tersebut bertentangan dengan prinsip Islam yang mengutamakan maslahat. Namun, jika diet yang dimaksud adalah pola makan sehat, maka harus diperhatikan juga tujuan-tujuan lain sebagai bagian dari gaya hidup sehat, karena setiap tujuan memiliki hukum dan panduan tersendiri dalam Islam.²⁰

Dengan mempertimbangkan pola makan dan gaya hidup, bagaimana cara diet yang benar untuk mencapai kesehatan dan kebugaran yang optimal yakni diet sehat yang relevan dengan pola makan yang diajarkan di dalam syariat islam, seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw.

1. Porsi dan komposisi makanan

Terkait porsi dan komposisi makanan, berikut hadistnya:

²⁰ Imam Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir Ath- Thabari, *Jami' Al- Bayan Fi Ta'wil Al- Qur'an*, Jilid 11 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), pt. h. 32.

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ، أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْجَمَصِيُّ وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيُّ هِيَ، عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ مَا مَلَ َ أَدَمِي وَعَا َاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُفَمِّنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلُكُ لِطَعَامِهِ وَتَلُكُ لِشَرَابِهِ وَتَلُكُ لِنَفْسِهِ. (رواه ابن ماجه) 21

“Suwaiid bin Nasr telah menceritakan kepada kami, Abdullah bin al-Mubarak juga telah memberitahu kami, Isma'il bin 'Ayyash telah mengabarkan kepada kami, Abu Salamah al-Himsi dan Habib bin Salih telah menyampaikan dari Yahya bin Jabir at-Ta'i, dari Miqdad bin Ma'di Karib, yang berkata: 'Aku mendengar Rasulullah Saw. bersabda “Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk ketimbang perut. Cukuplah bagi anak adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihinya) maka hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas.” (HR. Ibnu Majah).

Ibnu Rajab al-Hanbali berkata, "Hadis ini adalah salah satu pondasi medis paling komprehensif. Diungkapkan oleh Ibnu Masawaih di saat membaca Hadis ini dalam kitab Abu Haitsamah, "Kalau orang-orang menggunakan kalimat- kalimat dalam Hadis ini, mereka akan selamat dari berbagai macam penyakit. Apotik-apotik dan kedai-kedai obat akan segera tutup." Karena pangkal setiap penyakit itu adalah *tukhmah* (kelebihan makan).

Seorang tokoh medis Arab kuno al-Harits bin Kaladah menjelaskan,

قال الحارثُ بنُ كَلْدَةَ طيِّبُ العَرَبِ فقال: الجَمِيَّةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ، وَالبُطْنَةُ رَأْسُ الدَّاءِ

"Mencegah adalah inti pengobatan, dan kelebihan makan adalah inti segala penyakit." 22

Tidak diragukan lagi, salah satu pelajaran penting dari perkataan dokter ini adalah mengenai keutamaan makan dalam jumlah yang sedikit, hanya sebatas cukup untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, yang dalam istilah hadis disebut "*untuk menegakkan tulang punggungnya.*" Hadis ini memberikan isyarat bahwa meskipun

²¹ Abu Abdullah Muhammad bin Yazid Al-Qazwani, *Sunan Ibnu Mājah, Bab Hunak Alkatsir Min Al-Naas Fi Al- Ghurfat Wafi Al- Manzil*, Jilid 3 (Kairo: Dār Al-Hadis, 1998), no. 3340, h. 3349.

²² Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Fathul Bari*, Jilid 9 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), pt. h. 528.

disarankan untuk mengonsumsi porsi makanan yang kecil, kualitas makanan tersebut harus tinggi. Artinya, meskipun porsi dan kalori makanan terbatas, makanan tersebut harus kaya akan nutrisi dan gizi. Hal ini dapat dipahami dari isyarat "*untuk menegakkan tulang punggungnya,*" yang menunjukkan bahwa makanan yang dimakan harus cukup untuk mendukung kesehatan dan aktivitas, tanpa harus berlebihan dalam jumlahnya.²³

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa makanan dapat dikategorikan dalam tiga tingkat: Pertama, level yang memenuhi kebutuhan mendesak. Kedua, level yang cukup atau memadai. Ketiga, level berlebihan. Rasulullah Saw. mengajarkan bahwa cukup dengan beberapa suap makanan yang memungkinkan seseorang untuk tetap tegak dan tidak melemah. Artinya, makanan tersebut tidak membuat tubuh terasa lemas atau terjatuh. Jika harus makan lebih dari itu, maka idealnya adalah mengisi sepertiga perut dengan makanan, sepertiga dengan minuman, dan menyisakan sepertiga untuk ruang pernapasan. Ini adalah cara yang paling bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan kesejahteraan batin. Jika perut terlalu penuh dengan makanan, seseorang akan kekurangan ruang untuk minum, dan jika memaksakan minum, maka akan mengurangi ruang untuk napas, yang dapat menyebabkan kelelahan dan ketidaknyamanan tubuh.²⁴

Mengapa seseorang terkadang tidak bisa makan dengan jumlah yang sangat sedikit seperti diisyaratkan dalam Hadis tersebut? Ada beberapa kemungkinan. Di antaranya:

- a. Tidak terbiasa makan dalam jumlah yang terlalu sedikit.
- b. Bisa, akan tetapi kualitas gizi dan nutrisi makanan yang tersedia kurang, sehingga harus makan dengan porsi lebih banyak.
- c. Karena kebutuhan tubuh yang masih memerlukan makanan dengan jumlah lebih banyak, contohnya, karena bobot tubuh yang berlebihan, atau karena sedang sakit dan membutuhkan asupan yang lebih dari biasanya, dan karena sebab-sebab lainnya.²⁵

Sistem pencernaan dalam tubuh terdiri dari organ dan kelenjar pencernaan. Proses pencernaan dimulai saat makanan digigit dan dikunyah. Setelah makanan ditelan, proses pencernaan dan

²³ Abu Umar Basyier, *Diet Dalam Islam* (Surabaya: Shafa Publika, 2022), pt. h. 83-84.

²⁴ Basyier, *Diet Dalam Islam*.

²⁵ Basyier.

penyerapan nutrisi terjadi, sementara sisa makanan akan dikeluarkan melalui tinja. Proses pencernaan ini bisa memakan waktu antara 24 hingga 72 jam. Untuk memastikan proses pencernaan berjalan dengan baik, penting untuk mengonsumsi cukup air putih ahli medis biasanya merekomendasikan minimal 8 gelas sehari atau sekitar 2 liter serta memperbanyak konsumsi makanan berserat seperti sayur dan buah.²⁶

2. Kandungan gizi dan nutrisi makanan atau minuman

Diet sehat dalam panduan kenabian juga sangat jelas, memperhatikan sisi kandungan gizi dan nutrisi makanan. Tentu sesuai kondisi pada masa hidup Rasulullah Saw.

1) *Sya'ir* (gandum *grest*)

Makanan pokok yang sering dikonsumsi oleh Rasulullah Saw. adalah gandum. Gandum merupakan jenis tanaman sereal, serupa dengan padi dan jagung, namun tidak dimakan dalam bentuk butir seperti padi dan jagung (yang diolah menjadi nasi atau jagung rebus). Sebaliknya, gandum biasanya diolah menjadi tepung, yang dikenal sebagai tepung terigu.

Di berbagai negara, gandum diproses menjadi roti atau mie, yang biasanya disajikan bersama lauk pauk kaya protein, seperti daging, ikan, udang, dan sumber protein lainnya. Jenis-jenis gandum yang sering dikonsumsi oleh Nabi termasuk qamh, hinhah, dan yang paling umum beliau konsumsi adalah *sha'ir*, yang pada waktu itu dianggap sebagai jenis gandum yang paling terjangkau.⁷⁰ Diriwayatkan dari Aisyah,

عن عائشة زوجة النبي صلى الله عليه وسلم قالت : أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيْتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِدَيْكَ الْبَيْتَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَحَاصَّتْهَا، أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَخَتْ، ثُمَّ صَنَعَتْ نَرِيذًا فَصَبَّتِ التَّلْبِينَةَ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: التَّلْبِينَةُ مَجْمَعٌ لِفَوَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِيَعْضِ الْحُرْنِ (رواه احمد).

Dari Aisyah istri Nabi Saw. berkata: "Bahwa bila salah seorang dari keluarganya meninggal dunia, dan kaum wanita pun berkumpul lalu bubar kecuali pihak keluarganya, Aisyah menyuruh untuk menyediakan bejana berisi bubur yang dimasak dari gandum lembut. Kemudian dia membuat campuran daging

²⁶ Basyier.

²⁷ Abu Abdullah Ahmad Bin Muhammad Bin Hanbal Asy- Syaibani Adz- Dzuhli, *Musnad Ahmad*, Juz 6, n.d., pt. h. 155.

dan roti dan menuangkan gandum lembut. Setelah itu, Aisyah berkata, 'Santaplah makanan ini. Aku mendengar Rasulullah bersabda, 'Bubur gandum lembut dapat menguatkan jantung orang yang sakit bahkan dapat menyingkirkan sebagian kesedihannya.' (HR. Ahmad No. 24693).

Imam al-Harawi menjelaskan, "At-Talbin adalah sejenis bubur encer yang setara dengan susu (laban), sehingga kata talbinah juga diambil dari akar kata laban. Kalau kita ingin tahu khasiat talbinah, kita cukup mempelajari keutamaan ekstrak gandum sya'ir."²⁸ Gandum sya'ir sekarang dikenal dengan gandum grest Gandum terbaik yang sering diolah menjadi minuman bir.

Menurut Ibnul Qayyim, gandum memiliki banyak khasiat, yaitu bisa mengatasi batuk, radang tenggorokan, serta membantu mengatasi sisa makanan yang berbahaya, melancarkan aliran urine, membersihkan lambung, menghilangkan dahaga, dan meredakan panas tubuh. Sama seperti beras, gandum memiliki kandungan kalori yang cukup tinggi dan banyak karbohidrat, serta mengandung serat yang bermanfaat. Bubur gandum halus memberikan energi yang cukup untuk mendukung proses metabolisme tubuh. Sementara itu, talbinah atau talbin adalah sejenis bubur gandum yang lembut, menyerupai susu lemak dalam konsistensinya. Al-Harawi menjelaskan bahwa bubur ini dinamakan talbinah karena mirip dengan laban (susu) dari segi warna putih dan kelembutannya.²⁹

Sebagian besar ahli medis modern mengolah gandum mentah menjadi bubur yang lebih encer dan lembut, sehingga lebih mudah ditelan oleh orang yang sedang sakit. Konsistensi bubur ini bisa bervariasi, tergantung pada kebiasaan penduduk setempat dan tingkat kekentalan dari gandum yang telah ditumbuk.

2) Kurma

Kurma kaya akan zat besi dan magnesium, serta mengandung gula seperti glukosa, sakrosa, dan fruktosa. Selain itu, kurma juga mengandung protein, lemak, dan berbagai asam yang bermanfaat untuk kesehatan dan pengobatan. Vitamin yang terdapat dalam

²⁸ Ibnu Qayyim Al- Jauziyyah, *Ath- Tibbun Nabawi*, (Darus Salam Lin Nasyri Wat Tauzi', n.d.), pt. h. 177.

²⁹ Basyier, *Diet Dalam Islam*.

kurma adalah vitamin B12. Umumnya, satu biji kurma standar memiliki komposisi sebagai berikut: Karbohidrat 60-70%, Lemak 2.5%, Air 33%, dan mineral seperti natrium klorida 32% serta zaitun 10%.³⁰

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa kurma dapat berfungsi sebagai makanan, obat, atau buah-buahan. Kurma cocok untuk hampir semua jenis tubuh manusia dan dapat memperkuat panas tubuh alami tanpa menyebabkan ampas yang merusak seperti makanan atau buah-buahan lainnya. Bahkan, bagi mereka yang rutin mengonsumsinya, kurma dapat mencegah pembusukan dan kerusakan makanan di dalam tubuh.³¹

3) Tsarid (bubur gandum campur daging)

Tsarid adalah hidangan yang terdiri dari campuran sayur dan daging yang digabung dengan potongan roti gandum. Sebaliknya, talbinah adalah bubur yang terbuat dari gandum mentah yang dihaluskan. Tsarid dapat dianggap sebagai makanan campuran yang terdiri dari roti dan daging, di mana roti gandum merupakan salah satu makanan pokok yang sangat baik, sementara daging adalah lauk-pauk utama dalam tradisi Arab klasik. Kombinasi keduanya menghasilkan makanan yang sangat berkualitas.⁷⁶

Jenis gandum yang digunakan oleh Nabi Saw. untuk roti dan hidangan sejenisnya tidak hanya sya'ir, tetapi juga termasuk gandum kasar atau yang dikenal sebagai Whole Grain, yang pada masa itu adalah jenis olahan gandum yang paling terjangkau. Berbeda dengan saat ini, di mana banyak orang telah menyadari keunggulan roti berbahan Whole Grain dibandingkan dengan White Grain.³²

4) Labu/ pumpkin/ waluh

Selain menikmati roti bersama sumber protein seperti daging dan ikan, Nabi SAW terkadang juga mengonsumsinya dengan tambahan sayuran, seperti labu. Anas bin Malik menceritakan bahwa suatu ketika, seorang penjahit mengundang Nabi untuk makan bersama dan menyajikan hidangan yang dibuatnya,

³⁰ Basyier.

³¹ Basyier.

³² Basyier.

termasuk labu. Labu adalah jenis buah sayur yang rendah kalori tetapi kaya akan berbagai vitamin dan mengandung cukup banyak serat dalam setiap 250 gramnya.³³

5) Cuka buah

Cuka buah, seperti halnya labu, bukanlah makanan utama yang dikonsumsi oleh Rasulullah Saw. Meskipun bukan makanan pokok, cuka buah termasuk dalam kategori lauk atau pelengkap yang beliau sukai. Manfaat cuka buah, baik itu cuka apel, anggur, atau cuka dari buah-buahan lainnya, meliputi kandungan vitamin yang berasal dari buah aslinya. Selain itu, proses fermentasi cuka menghasilkan berbagai efek farmakologis yang sangat bermanfaat. Di antaranya: meredakan sakit tenggorokan, membantu mengontrol berat badan, menurunkan kadar kolesterol, mengatasi masalah perut, mengatur kadar gula dalam darah, mengatasi bau mulut, membantu mencegah infeksi saluran kencing dan jamur, mengurangi mual dipagi hari, mengatasi jerawat, mencegah mulas dan menormalkan sirkulasi darah.³⁴

6) Keju, samin dan kurma

Seperti halnya daging dan labu, terkadang nabi Saw. juga menyantap kurma dan samin sebagai pendamping olahan susu semacam keju yang disebut Al- Aqith.

7) Ampas (ampas/ sisa makanan)

Beberapa ulama dari kalangan perawi hadis berpendapat bahwa istilah ampas dalam konteks ini merujuk pada sisa kuah. Namun, sebagian besar ulama menjelaskan bahwa ats-Tsufl berarti sisa makanan, seperti yang menempel pada panci. Di beberapa negara, ini bisa mirip dengan kerak nasi atau kulit roti.

Beberapa ulama menjelaskan bahwa hal ini mencerminkan beberapa aspek, termasuk kerendahan hati Rasulullah Saw. serta ketidaksukaan beliau terhadap pemborosan makanan. Beliau tidak ingin membiarkan bagian makanan terbuang secara sia-sia. Selain itu, ampas seperti kerak makanan memiliki tingkat kematangan yang lebih tinggi, dan meskipun teksturnya sedikit lebih keras, diyakini bahwa ampas ini lebih mudah dicerna oleh sistem pencernaan lambung dan usus.³⁵

³³ Basyier.

³⁴ Basyier.

³⁵ Basyier.

8) Madu dan manisan

Diriwayatkan bahwa Aisyah mengatakan,

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنُ أَبِي سَيْبٍ، حَدَّثَنَا أَبُو أَسَامَةَ، حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُحِبُّ الْحُلُوءَ، وَالْعَسَلَ (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ) ³⁶

"Dari Abdullah bin Muhammad bin Abi Syaibah, ia berkata: Telah mengabarkan kepada kami Abu Asim, dari Hisham bin Urwah, dari ayahnya, dari Aisyah r.a. bahwa Nabi ﷺ suka dengan manisan dan madu." (HR. Bukhari)."

Ibnu Hajar menjelaskan, "Menurut kebiasaan, segala jenis yang manis namun tidak untuk diminum disebut manisan. jika termasuk jenis minuman disebut an- naqi' dan sejenisnya."

Dapat disimpulkan, Rasulullah Saw. menyukai madu dan makanan atau minuman manis yang alami atau diolah secara sederhana sesuai dengan kebiasaan zaman tersebut, namun selalu dalam takaran yang wajar dan tidak berlebihan. Makanan yang dikonsumsi oleh Rasulullah memiliki keragaman yang sangat besar, baik dari segi jenis gizi maupun variasi dan kombinasinya, disesuaikan dengan kondisi dan era beliau hidup. Beliau terkadang mengonsumsi makanan berbasis karbohidrat seperti gandum dalam bentuk roti, yang dipadukan dengan sumber protein hewani seperti daging unta, kambing, ikan, dan ayam. Kadang-kadang, beliau juga mengonsumsi gandum mentah yang dihaluskan beserta kulitnya, lalu dicampurkan dengan gulai daging.³⁷ Beberapa kali beliau mengonsumsi makanan dari sumber karbohidrat sehat seperti kurma, yang dipadukan dengan sumber karbohidrat dan vitamin seperti semangka dan mentimun. Di lain kesempatan, beliau mengonsumsi sumber protein seperti daging, yang dikombinasikan dengan buah sayur seperti labu, misalnya.

3. Sarapan sehat

Salah satu metode makan yang diajarkan oleh Nabi adalah membiasakan diri untuk sarapan sehat. Sarapan tidak hanya penting bagi tubuh, tetapi haruslah sarapan yang sehat. Para ahli

³⁶ Abū Abdillāh Muhammad Ibn Ismā'īl Al-Bukhārī, *Shahīh Al-Bukhārī*, Jilid 4 (Kairo: Dār Al-Hadīs, 2004), pt. no 5599, h. 17.

³⁷ Basyier, *Diet Dalam Islam*.

gizi dan kesehatan menjelaskan bahwa sarapan memiliki berbagai manfaat, seperti meningkatkan energi, menyegarkan otak, menjaga konsentrasi, mencegah penyakit maag, menyehatkan tubuh, menghindari makan yang tidak terkontrol, menambah asupan nutrisi, meningkatkan energi tubuh, membantu penurunan berat badan, memperbaiki koordinasi tubuh, dan mengurangi risiko stres.³⁸

Identifikasi Ayat-ayat Diet dalam Al-Qur'an

Secara khusus, akan dibahas tiga kata yang berkaitan dengan diet yaitu term *كُلُوا*, *المُسْرِفِينَ*, dan *تَطَعُوا* sebagai berikut:

1. *كُلُوا* /Kulu (makanlah)

Kulu berasal dari kata (*أَكَلَ - يَأْكُلُ - أَكْلًا*) yang mempunyai arti makan. Di dalam Al-Qur'an kata tersebut diulang sebanyak 28 kali, dalam surah dan ayat yang berbeda. Bentuk kata lafadz tersebut yaitu *fi'il amr* sebagai berikut:³⁹

Lafadz *كُلُوا*, *فَكُلُوا*, dan *وَكُلُوا* dalam Al-Qur'an, di berbagai surat dan ayat. Yang pertama lafadz *كُلُوا* tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al-Baqarah [2]: 57, 58, 168, 172, 187, Al-An'am [6]: 141, 142, Al-A'raf [7]: 160, Taha [20]: 54 & 81, Al-Mu'minun [23]: 51, Al-Tur [27]: 19, Al-Haqqah [29]: 24 dan Al-Mursalat [29]: 43 & 49. Selanjutnya lafadz *فَكُلُوا* tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al-Baqarah [2]: 60, Al-Ma'idah [5]: 4, Al-An'am [6]: 118, Al-Anfal [8]: 69, Al-Nahl [16]: 114, Al-Hajj [22]: 28 & 36, dan Saba' [24]: 15. Lafadz terakhir *وَكُلُوا* tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al-Baqarah [2]: 187, Al-Ma'idah [5]: 88, Al-A'raf [7]: 31 & 161 dan Al-Mulk [29]: 15.

2. *المُسْرِفِينَ* /*al-musrifin* (orang-orang yang berlebihan)

Al-musrifin berasal dari kata (*أَسْرَفَ - يُسْرِفُ - إِسْرَافًا*) yang mempunyai arti orang-orang yang berlebih lebihan. Di dalam Al-Qur'an kata tersebut di ulang sebanyak 12 kali, dalam surah dan ayat yang berbeda. Bentuk kata lafadz tersebut yaitu berupa *fi'il madhi & mudhari*, *mshdar*, dan *isim fa'il* sebagai berikut:⁴⁰

³⁸ Basyier.

³⁹ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahros Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim* (Cairo: Dar al-Hadis, 2018), pt. h. 46-47.

⁴⁰ Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahros Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*.

Lafadz أُسْرَفَ terdapat dalam QS. Ṭāha [20]: 127, أُسْرَفُوا terdapat dalam QS. Al- Zumar [24]: 53, تُسْرَفُوا tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al- An’ām [6]: 141 dan Al- A’rāf [7]: 31, يُسْرَفُوا tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al- Isrā [17]: 33 dan Al-Furqān [19]: 67, أُسْرَافًا terdapat pada QS. Al-Nisā [4]: 6, وَأُسْرَافًا terdapat pada QS. Āli ‘Imrān [3]: 147, مُسْرَفٌ tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Gāfir [24]: 28 & 34, لِمُسْرَفُونَ terdapat pada QS. Al- Maidah [5]: 32, مُسْرَفُونَ tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al- A’rāf [7]: 81 dan Yāsīn [22]: 19, الْمُسْرَفِينَ tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Yūnus [11]: 12 dan Al- Zariyat [26]: 34, الْمُسْرَفِينَ tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Yūnus [11]: 83, Al- Anbiyā [17]: 9, Al- Syu’arā [19]: 151, Gāfir [24]: 43 dan Al- Dukhān [25]: 31 dan yang terakhir lafadz مُسْرَفِينَ terdapat pada QS. Al- Zukhruf [25]: 5.

3. تَطَّعُوا *taṭṭaw* (melampaui batass)

Taṭṭaw berasal dari kata (طَعَى - يَطْعَى - طَعَا - طَعَيْنَا) yang mempunyai arti melampaui batas. Di dalam Al-Qur’an kata tersebut diulang sebanyak 20 kali, dalam surah dan ayat yang berbeda. Bentuk kata lafaz tersebut yaitu berupa *fi’il maḍi & muḍari, maṣḍar*, dan *isim fa’il* sebagai berikut:⁴¹

Lafadz طَعَى tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Ṭāha [20]: 24 & 43, Al- Najm [27]: 17, Al- Nāzi’āt [29]: 17 & 38, طَعَا terdapat pada QS. Al-Hāqqah [29]: 11, طَعَوْا terdapat pada QS. Al-Fajr [29]: 11, تَطَّعُوا tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Hūd [11]: 112, Ṭāha [20]: 81, Al- Rāḥman [27]: 8, يَطْعَى terdapat pada QS. Ṭāha [20]: 45, لِيَطْعَى terdapat pada QS. Al- ‘Alaq [30]: 6, أَطْعَيْتُهُ terdapat pada QS. Qāf [50]: 27, طَاعُونَ tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al- Zāriyāt [26]: 53, Tūr [27]: 32, طَاعِينَ tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al- Shāfāt [23]: 30 dan Al-Qalam [29]: 31, لِلطَّاعِينَ tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Sād [38]:55, Al- Naba’ [30]: 22, وَأَطْعَى terdapat pada Qs. Al- Najm [27]: 52, بِالطَّاعِيَةِ terdapat pada QS. Al-Hāqqah [29]: 5, بَطَّعُونَهَا terdapat pada QS. Al- Syams [30]: 11, طَعَيْنَا tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al- Mā’idah [5]: 64 & 68, Al- Isrā [15]: 60, Al- Kahf [15]: 80, طَعْنِيَابِهِمْ tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al- Baqarah [2]:

⁴¹ Baqi.

15, Al- An'am [6]: 110, Al- A'rāf [8]: 186, Yūnus [12]: 11, Al- Mu'minūn [18]: 75, الطَّاعُونَ terdapat pada QS. Al- Baqarah [2]: 256, الطَّاعُونَ terdapat pada QS. Al- Baqarah [2]: 257, الطَّاعُونَ terdapat pada QS. Al- Nisā [4]: 51, الطَّاعُونَ terdapat pada QS. Al- Nisā [4]: 60 & 76 dan yang terakhir lafadz الطَّاعُونَ tersebar diberbagai surat dan ayat yaitu QS. Al- Mā'idah [5]: 60, Al- Nahl [14]: 36, Al- Zumar [23]: 17.

Hasil dan Pembahasan

Penafsiran Wahbah az-Zuhaili (1351-1434 H./1932-2015M) terhadap Ayat Diet dalam Perspektif Al-Qur'an.

Tafsir Ayat Surat Al- A'rāf [8]: 31

1. QS. Al- A'rāf [8]: 31 terkait term تَسْرِفُوا (berlebih- lebihan).
يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡنَكَم مِّنۡ عِنۡدِ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشْرَبُوۡا وَلَا تُسْرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.” (QS. Al- A'rāf [8]: 31).

a. Sebab Turunnya Ayat

Dalam sebuah riwayat, diceritakan bahwa pada masa jahiliyah, ada seorang wanita yang melakukan tawaf di Baitullah dalam keadaan telanjang, hanya mengenakan selempang kain di bagian bawahnya. Ia berteriak sambil berkata, *“Hari ini aku menghalalkan sebagian atau seluruhnya, kecuali bagian yang tertutup ini.”* Menanggapi kejadian tersebut, turunlah ayat Al-Qur'an (QS. Al-A'raf [8]: 31) yang memerintahkan agar berpakaian rapi saat memasuki masjid. Selain itu, ayat berikutnya (QS. Al-A'raf [8]: 32) memberikan peringatan kepada orang-orang yang mengharamkan apa yang diharamkan oleh Allah Swt.⁴²

Ayat ini diturunkan berkenaan dengan kebiasaan jahiliyah masyarakat Quraisy yang thawaf di sekitar Ka'bah tanpa mengenakan pakaian, dengan alasan bahwa mereka tidak layak menyembah Allah

⁴² Qamaruddin Shaleh and Dkk, *Asbabun Nuzul* (Bandung: Diponegoro, 2000), pt. h. 216.

dengan pakaian yang pernah mereka gunakan untuk bermaksiat. Oleh karena itu, Allah menurunkan ayat ini sebagai teguran dan perintah untuk berpakaian rapi dan layak saat beribadah, termasuk ketika masuk ke masjid. Selain itu, ayat ini juga memerintahkan untuk menjaga pola hidup sederhana dengan tidak berlebih-lebihan dalam makan dan minum. Menurut al-Suyūfī, ayat ini juga mencerminkan prinsip moderasi dalam Islam, baik dalam hal berpakaian maupun konsumsi.⁴³

b. Tafsir dan Penjelasan

Dalam kitab tafsir *al-Munīr*, Wahbah Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menafsirkan, Hai anak Adam, ambillah perhiasan kalian di setiap ibadah, seperti shalat atau thawaf, dan pakailah pakaian kalian waktu itu. Yang dimaksud dengan perhiasan adalah pakaian yang bagus. Minimal adalah yang bisa menutupi aurat. Menutup aurat adalah wajib dalam shalat dan thawaf. Selain aurat, sunnah ditutupi namun tidak wajib. Aurat laki-laki sebagaimana telah kita ketahui dalam ayat-ayat sebelumnya adalah anggota tubuh antara pusar dan lutut. Aurat perempuan adalah semua anggota tubuhnya selain wajah dan dua telapak tangan. Pakaian adalah penampilan berbudaya tinggi. Perintah memakai pakaian dan menutup aurat adalah termasuk keindahan Islam. Islam adalah yang membawa kabilah-kabilah Arab dan lainnya dari benua Afrika, dari pedalaman, keterbelakangan, dan bengis menuju peradaban dan berbudaya. Isi ayat tentang kewajiban menutup aurat diperkuat oleh hadits yang dikeluarkan oleh ath-Thabrani dan Baihaqi dari Ibnu Umar bahwa Rasulullah saw. bersabda,

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا حَمَادُ بْنُ زَيْدٍ، عَنْ أَيُّوبَ، عَنْ نَافِعٍ، عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَوْ قَالَ: قَالَ عُمَرُ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «إِذَا كَانَ لِحَاقِكُمْ ثَوْبَانِ فَلْيَصِّنْ هَلْ فِيهِمَا، فَإِنْ لَمْ يَكُنْ إِلَّا ثَوْبٌ وَاحِدٌ فَلْيَنْزِرْ بِهِ، وَلَا يَسْتَمِلْ (رَوَاهُ سُنَنُ أَبِي دَاوُدَ)»⁴⁴

"Apabila salah seorang dari kalian hendak shalat maka supaya

⁴³ Jalaluddin al-Suyūfī, *Lubāb Al-Nuqūl Fī Asbāb Al-Nuzūl* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2002), pt. h. 132 Lihat, Ibnu Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, Juz 3 (Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1999), h. 426. Lihat pula, M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 4 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 561–562.

⁴⁴ Abu Dawud Sulaiman Bin Al- Asy’ Ats As-Sijistani, *Sunan Abu Dawud* (Kairo: Dar Al- Hadist, 1999), no. 635, h. 299.

memakai dua pakaiannya. Sesungguhnya, Allah Swt. yang lebih berhak orang berhias untuk-Nya. Jika orang itu tidak mempunyai dua pakaian maka hendaklah memakai sarung ketika shalat. Dan janganlah salah seorang dari kalian membalut seluruh tubuhnya dalam shalat seperti orang-orang Yahudi." (HR ath-Thabrani dan al-Baihaqi)

Kemudian, Allah membolehkan makan dan minum tanpa berlebih-lebihan. Allah Swt. berfirman, *وكلوا واشربوا*, Al-Zuhaili (1351–1434 H./1932–2015 M.) lebih lanjut menjelaskan bahwa makan dan minumlah kalian yang baik-baik dan enak-enak dan janganlah kalian berlebih-lebihan. Kalian harus seimbang, tidak terlalu hemat, tidak pula berlebih-lebihan, tidak bakhil dan tidak pula melebihi belanja, tidak pula melewati batas halal menuju yang haram dalam makan dan minum. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan dalam makan dan minum. Maksudnya Allah akan menghukum mereka karena berlebih-lebihan yang menyebabkan bahaya.

Wahbah Al-Zuhaili (1351–1434 H./1932–2015 M.) mengungkapkan *Israf* (berlebih-lebihan) artinya melebihi batas segala sesuatu. Allah Swt. menyukai penghalalan apa yang diharamkan dan pengharaman apa yang diharamkan. Itulah keadilan yang diperintahkan. Oleh karena itu, tidak boleh melebihi batas kewajaran seperti lapar, haus, kenyang dan puas minum, serta tidak pula materiil, yaitu agar anggaran belanja dengan persentase tertentu dari pemasukan tidak menghabiskan semuanya. Tidak pula syar'i. Oleh karena itu, tidak boleh makan yang diharamkan oleh Allah, seperti bangkai, darah, daging babi, binatang yang disembelih untuk selain Allah, dan khamr, kecuali karena darurat. Tidak boleh makan dan minum dalam wadah emas dan perak dan tidak boleh memakai sutra asli atau penyerupaan laki-laki dengan perempuan atau sebaliknya.⁴⁵

Berdasarkan hal ini, perbuatan orang-orang bakhil dan orang-orang yang bermegah-megahan dan berlebih-lebihan adalah haram, tidak diperbolehkan dalam syara.' Ibnu Majah meriwayatkan dalam kitab sunannya dari Anas bin Malik dari Nabi Muhammad Saw.

⁴⁵ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Al-'Aqidah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj*, Jilid 4 (Jakarta: Gema Insani, 2013), pt. h. 438.

bersabda,

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ مِنْ السَّرَفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اسْتَهَيْتَ.⁴⁶

"Dari Anas bin Malik dia berkata, "Rasulullah saw. bersabda: Termasuk berlebih-lebihan adalah kamu memakan semua yang kamu inginkan." (Riwayat Ibnu Majah dari Anas bin Malik).

Dalam *Tafsīr al-Munīr*, Wahbah az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menafsirkan QS. Al-A‘rāf [7]: 31 sebagai seruan Allah kepada seluruh anak cucu Adam untuk menunjukkan adab dan kesopanan ketika berada di tempat ibadah, khususnya masjid. Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menekankan bahwa berpakaian rapi dan menutup aurat adalah bagian dari penghormatan terhadap rumah ibadah dan sekaligus mencerminkan kesadaran spiritual seorang Muslim. Ayat ini sekaligus menjadi bantahan terhadap tradisi jahiliyyah yang thawaf dalam keadaan telanjang di sekitar Ka‘bah, karena dianggap lebih suci tanpa pakaian yang pernah digunakan untuk maksiat. Wahbah menyebutkan bahwa Islam menekankan kesucian batin dan lahir dalam beribadah.⁴⁷

Selain itu, ayat ini juga menegaskan prinsip moderasi dalam konsumsi, yaitu makan dan minum secukupnya, serta menghindari *isrāf* (berlebih). Menurut Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.), perintah ini mencerminkan *maqāsid al-syarī‘ah* (tujuan-tujuan syariat) yang menjaga kesehatan jasmani dan keseimbangan hidup manusia. Allah melarang segala bentuk pemborosan karena dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara pribadi maupun sosial. Dengan menjaga pola makan yang seimbang dan tidak berlebihan, seseorang bisa menjalani kehidupan yang lebih sehat dan terhindar dari penyakit.⁴⁸

Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) juga menafsirkan bahwa ayat ini mengandung pesan moral dan sosial yang mendalam. Kerapian dalam berpakaian saat beribadah menunjukkan penghormatan terhadap ibadah itu sendiri dan juga terhadap sesama

⁴⁶ Abu Abdullah Muhammad bin Yazid Al-Qazwani, *Sunan Ibnu Mājah*, Jilid 3 (Kairo: Dār Al-Hadīṣ, 1998), no. 3343, h. 109.

⁴⁷ Wahbah az-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr Fī Al-‘Aqīdah Wa Al-Syarī‘ah Wa Al-Manhaj*, Juz 8 (Beirut: Dār al-Fikr al-Mu‘āṣir, 1998), pt. h. 11–12.

⁴⁸ az-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr Fī Al-‘Aqīdah Wa Al-Syarī‘ah Wa Al-Manhaj*.

jamaah. Sementara, ajaran untuk tidak berlebihan dalam makan dan minum adalah cerminan dari sikap hidup tawasuth (moderat) dan qana'ah (menerima secukupnya). Dengan demikian, ayat ini mengajarkan kepada umat Islam untuk menjaga adab dalam ibadah, menerapkan gaya hidup sehat, dan menjauhi sikap konsumtif yang berlebihan.⁴⁹

Kesimpulan Wahbah Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.), QS. Al-A'raf [7]: 31 menekankan pentingnya berpakaian sopan saat beribadah dan menjaga etika di masjid, serta melarang berlebihan dalam makan dan minum. Ayat ini mengajarkan kesucian lahir-batin dan pola hidup seimbang sebagai bagian dari ajaran Islam.

c. Fikih Kehidupan

Berlebih-lebihan dengan banyak makan dan minum dilarang dalam syara' sebab rakus makan membuat organ pencernaan berat kerjanya dan menghilangkan kecerdasan. Banyak minum menyebabkan perut besar memberat dan mengendurkan manusia untuk melakukan kewajiban agama dan dunia. Jika berlebih-lebihan menyebabkan terhalangnya melakukan kewajiban, hukumnya haram dan pelakunya masuk dalam hitungan orang-orang yang berlebih-lebihan yang dihukum oleh Allah Swt.

Di antara bentuk berlebih-lebihan adalah mengharamkan apa yang tidak diharamkan Allah kepada manusia. Allah Swt. mengingkari orang yang mengharamkan sesuatu dari dirinya sendiri seperti perhiasan, yakni pakaian yang bagus yang tidak diharamkan oleh Allah kepada siapa pun.⁵⁰

Dalam *Tafsīr al-Munīr*, Wahbah Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menafsirkan QS. Al-A'raf [7]: 31 dengan menekankan aspek *fiqh al-hayāh wa al-ahkām* (fikih kehidupan dan hukum-hukum Islam). Ayat ini memerintahkan manusia untuk memakai pakaian yang layak saat masuk masjid—“Wahai anak Adam, pakailah perhiasanmu setiap kali ke masjid.” Wahbah menegaskan bahwa maksud “perhiasan” di sini adalah pakaian yang menutup aurat, bersih, dan sopan sebagai bentuk penghormatan terhadap tempat ibadah dan ketundukan kepada Allah. Ini menjadi dasar hukum bagi kewajiban menutup aurat dalam ibadah dan

⁴⁹ az-Zuhailī.

⁵⁰ Al-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'ah Wa Al-Manhaj*.

pentingnya kesucian lahiriah dalam beribadah.⁵¹

Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) juga membahas perintah untuk makan dan minum secukupnya, serta larangan berlebih-lebihan (*isrāf*). Ia menjelaskan bahwa Islam tidak melarang menikmati makanan dan minuman, namun harus dilakukan secara moderat. Menurut Wahbah, ayat ini mengandung hukum moral dan sosial, yaitu menjaga kesehatan dan menghindari pemborosan yang dilarang dalam Islam. Dalam konteks ini, *isrāf* tidak hanya dalam konsumsi, tetapi juga dalam gaya hidup yang melampaui batas kebutuhan.⁵²

Selain itu, Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menekankan bahwa larangan berlebih-lebihan itu disandarkan langsung kepada Allah dengan penegasan, “Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” Ini menunjukkan bahwa dalam Islam, keseimbangan adalah prinsip utama dalam menjalani kehidupan. Ia menafsirkan bahwa ayat ini menjadi landasan penting dalam membentuk pola hidup islami yang bertanggung jawab, baik terhadap diri sendiri, lingkungan, maupun masyarakat.⁵³

Demikian menurut Wahbah az-Zuhaili Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) QS. Al-A‘rāf [7]: 31 menekankan pentingnya berpakaian sopan saat ibadah dan hidup seimbang, khususnya dalam makan dan minum. Islam melarang berlebih-lebihan dan mengajarkan kesederhanaan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, menurut penulis penafsiran Wahbah al-Zuhailī Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) terhadap term *وَلَا تُسْرِفُوا* menekankan pentingnya moderasi dan keseimbangan dalam semua aspek kehidupan. Ini mencerminkan ajaran Islam yang menghindari kegiatan bermewah-mewahan dan pemborosan sambil mendorong umat untuk hidup dalam cara yang seimbang dan penuh pertimbangan. Dengan menerapkan prinsip tersebut, umat Islam diharapkan dapat memelihara keseimbangan dalam penggunaan sumber daya, menghindari sikap berlebih-lebihan, dan menerapkan nilai-nilai agama secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

2. QS. Tāhā [20]: 81 terkait term *تَطْرُقَا* (melampaui batas)

⁵¹ az-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr Fī Al-‘Aqīdah Wa Al-Syarī‘ah Wa Al-Manhaj*.

⁵² az-Zuhailī.

⁵³ az-Zuhailī.

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِيَّ وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ
“Makanlah sebagian yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami anugerahkan kepadamu. Janganlah melampaui batas yang menyebabkan kemurkaan-Ku akan menimpamu. Siapa yang ditimpa kemurkaan-Ku, maka sungguh binasalah dia.” (QS. Tāhā [20]: 81)

a. Mufradat lughawiyyah

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ makanlah di antara rezeki baik yang kami berikan kepadamu. Yaitu rezeki yang enak- enak dan halal yang telah kami berikan kalian. وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ dan janganlah melampaui batas padanya, dengan kufur nikmat dan tidak bersyukur serta melampaui batasan yang telah ditetapkan Allah di dalamnya, seperti bersikap boros, sombong, dan tidak mau memberi kepada orang yang berhak mendapat sedekah عَلَيْكُمْ غَضَبِيَّ yang menyebabkan kemurkaan ku menimpamu. Dengan huruf *ha*’ di *kasrah* pada kata فَيَحِلُّ artinya, maka adzabku wajib bagi kalian. Apabila huruf *ha*’ di *dhammah* فَيَحِلُّ, maka artinya, turun. وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ dan barang siapa ditimpa oleh kemurkaanku. Dengan huruf *ha*’ di *kasrah* dan di *dhammah*. فَقَدْ هَوَىٰ maka sesungguhnya binasalah ia, yang terjatuh ke dalam neraka dan binasa.⁵⁴

b. Hubungan antar ayat

Ayat ini memiliki hubungan dengan ayat sebelumnya yakni dalam ayat ini, Allah memulai dengan menyebutkan manfaat duniawi yang dikaruniakan kepada mereka, yaitu dengan firman-Nya اَنْجَيْنَاكُمْ مِنْ اَعْدَائِكُمْ dan ini merupakan isyarat bagi dihapuskannya kesulitan.

Setelah itu Allah menyebutkan manfaat yang mereka dapatkan terkait agama, yaitu dalam firman-Nya وَوَعَدْنَاكُمْ جَانِبَ الطُّورِ الْاَيْمَنِ ”kami telah mengadakan perjanjian dengan kamu sekalian (untuk munajat) di sebelah kanan gunung itu. Yaitu, Diturunkannya Taurat, kitab agama mereka dan manhaj syariah mereka.” Setelah itu, Allah menyebutkan manfaat duniawi dengan firmannya. وَنَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوى “dan kami telah menurunkan kepada kamu sekalian *manna* dan *salwa*. Makanlah di antara rezeki yang baik yang telah kami berikan kepadamu.”

Kemudian Allah memperingatkan mereka agar tidak membangkang perintah-Nya dengan firman-nya, وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ

⁵⁴ Al-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīrī Al-‘Aqīdah Wa Al-Syari‘ah Wa Al-Manhaj*.

وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي“⁵⁵ dan janganlah melampaui batas, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu." Allah kemudian menyebutkan diterimanya tobat pelaku maksiat dengan firman-Nya, وَإِنِّي لَعَفَّارٌ لِمَن تَابَ, “Dan sesungguhnya Aku Maha Pengampun bagi orang yang bertobat.”⁵⁵

c. Tafsir dan penjelasan

Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menafsirkan lafaz, وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي, “janganlah kalian meninggalkan yang halal dan melakukan yang haram. Janganlah kalian mengingkari nikmat Allah, sehingga kalian menjadi orang-orang yang zalim. Janganlah kalian mengambil rezeki yang tidak kalian perlukan. Serta janganlah menyelisih apa yang aku perintahkan, yaitu menjauhi

Menurut Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.), lafadz تَطْغَوْا berasal dari kata kerja طَغَى, yang berarti melampaui batas atau bersikap berlebihan. Dalam tafsirnya, Wahbah Al-Zuhailī menekankan bahwa تَطْغَوْا mencerminkan perilaku yang melampaui batas-batas yang telah ditetapkan, baik dalam tindakan maupun sikap. Hal ini dapat merujuk pada kesombongan, ketidakadilan, atau perilaku berlebihan dalam berbagai aspek kehidupan. Wahbah Al-Zuhailī mengajarkan bahwa menjaga keseimbangan dan moderasi adalah penting untuk mencegah kecenderungan untuk تَطْغَوْا sesuai dengan prinsip-prinsip ajaran Islam.

وَمَنْ يُخَلِّلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى“⁵⁶ dan barang siapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya dia telah sengsara dan binasa.”⁵⁶ Dalam *Tafsīr al-Munīr*, Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menafsirkan QS. Tāhā [20]: 81 sebagai bentuk peringatan Allah kepada Bani Israil agar mereka mensyukuri nikmat yang telah diberikan, berupa makanan dan minuman yang baik. Ayat ini menyebutkan, “Makanlah dari rizki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu dan janganlah kamu melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu.” Az-Zuhaili menekankan bahwa perintah ini mencakup larangan berlebih-lebihan (*isrāf*) dan perbuatan maksiat yang dilakukan dengan nikmat tersebut.⁵⁷

⁵⁵ Al-Zuhailī.

⁵⁶ Al-Zuhailī.

⁵⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsīr Al-Munīr Fī Al-‘Aqīdah Wa Al-Syarī‘ah Wa Al-Manhaj*, Juz 16 (Beirut: Dār al-Fikr al-Mu‘āṣir: Dār al-Fikr al-Mu‘āṣir, 1988), pt. h. 191–

Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menjelaskan bahwa konteks ayat ini berkaitan dengan nikmat *al-mann* dan *as-salwa* yang diberikan kepada Bani Israil di padang Tih. Namun, mereka tidak mensyukuri nikmat itu dan justru menyimpang dari perintah Allah, sehingga mereka terkena murka-Nya. Dalam tafsirnya, Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menegaskan bahwa siapa pun yang kufur terhadap nikmat Allah dan tidak menggunakannya dalam kebaikan akan mendapatkan balasan buruk. Hal ini merupakan sunnatullah yang berlaku sepanjang masa.

Lebih lanjut, ayat ini memberikan pelajaran penting bahwa nikmat bukan hanya untuk dinikmati, tetapi juga untuk disyukuri dan digunakan dalam ketaatan. Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menafsirkan bahwa kemurkaan Allah adalah akibat dari pelanggaran terhadap syariat dan penyimpangan dari perintah-Nya. Maka, ayat ini mengandung peringatan sekaligus motivasi agar manusia senantiasa memanfaatkan nikmat dengan benar dan tidak melampaui batas. Demikian QS. Tāhā [20]: 81 menurut Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menegaskan bahwa nikmat Allah harus disyukuri dan tidak disalahgunakan. Melampaui batas akan mendatangkan murka Allah.

d. Fikih Kehidupan

Dalam kitab tafsir *Al-Munīr* Allah telah melimpahkan banyak nikmat kepada Bani Isra'il, termasuk penyelamatan dari pengikut Fir'aun, perjanjian di gunung Thur, dan penurunan *al-manna* serta *salwa* sebagai makanan. Nikmat-nikmat ini harus dijaga dan disyukuri dengan tidak berlebihan, tidak boros, dan tidak sombong. Mengingkari nikmat Allah dapat mendatangkan murka, hukuman, dan neraka. Allah Maha Pengampun bagi mereka yang bertobat dari kesyirikan, kekafiran, dan kemaksiatan, beriman dengan benar, serta beramal saleh.⁵⁸

Dalam pandangan Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) terkait penafsiran ayat diet pada lafadz تُسْرَفُوا QS. Al- A'rāf [8]: 31 dan lafadz تَطْعَوْا QS. Tāhā [20]: 81, penulis menyimpulkan bahwa pada lafadz tersebut menekankan pentingnya menjaga keseimbangan, moderasi, dan kepatuhan terhadap batas-batas syariat dalam semua aspek kehidupan

192.

⁵⁸ Al-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīrī Al-'Aqīdah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj*.

untuk memastikan kehidupan yang harmonis dan sesuai dengan ajaran Islam. Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) juga menekankan bahwa melampaui batas tidak hanya berdampak negatif pada individu, tetapi juga dapat mempengaruhi masyarakat. Oleh karena itu, moderasi dalam penggunaan nikmat dan sumber daya, serta sikap adil dan bijaksana dalam tindakan sehari-hari, merupakan unsur penting dari praktik agama yang benar, yang mengarah pada keharmonisan dan keberkahan dalam hidup.

Dari penafsiran Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) terhadap dua ayat tersebut penulis menyimpulkan bahwa penafsiran ayat-ayat tentang diet menurut Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) dalam kitab tafsir *Al-Munīr* sebagai berikut: *pertama*, keseimbangan dan ketaatan pada QS. Al- A'rāf [8]: 31, menekankan pentingnya berpakaian dengan baik ketika beribadah dan menghindari sikap berlebihan dalam makan dan minum, dan larangan tentang sikap berlebihan menganjurkan agar tidak berlebihan dalam hal makan dan minum. *Kedua*, dalam QS. Tahā [20]: 81 tentang keseimbangan dan ketaatan mengajarkan untuk makan dari rezeki yang baik dengan tidak melampaui batas agar tidak mendatangkan kemurkaan Allah dan larangan tentang sikap berlebihan pada ayat ini memperingatkan agar tidak melampaui batas dalam menikmati rezeki, karena hal tersebut dapat mendatangkan kemurkaan Allah.

Dalam *Tafsīr al-Munīr*, Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menafsirkan QS. Ṭāhā [20]: 81 sebagai peringatan Allah kepada Bani Israil untuk mensyukuri nikmat berupa makanan yang baik (*tayyibāt*) dan tidak melampaui batas dengan melakukan perbuatan maksiat atau menyimpang dari perintah Allah. Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menekankan bahwa dalam konteks fikih kehidupan, ayat ini mengajarkan pentingnya menjaga diri dari sifat tamak dan kufur terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah.

Lebih lanjut, Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) menjelaskan bahwa dalam aspek hukum, ayat ini menjadi dalil bahwa segala bentuk konsumsi harus berdasarkan prinsip halal dan *tayyib*. Artinya, tidak cukup hanya halal dari sisi hukum, tetapi juga baik dan layak dikonsumsi dari sisi kesehatan dan moral. Oleh karena itu, umat Islam diwajibkan untuk memperhatikan standar etika dan syariat dalam memilih makanan dan minuman, sehingga mencerminkan ketaatan

terhadap hukum Allah dalam kehidupan sehari-hari.

Terakhir Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) mengaitkan ayat ini dengan prinsip tanggung jawab sosial dalam fikih, yakni bahwa menyia-nyiaikan nikmat atau menggunakannya untuk maksiat adalah bentuk ketidaksyukuran yang dapat mengundang murka Allah. Dalam konteks ini, fikih kehidupan tidak hanya membahas hubungan vertikal antara manusia dan Tuhan, tetapi juga mencakup etika konsumsi, tanggung jawab terhadap diri sendiri, masyarakat, dan lingkungan.⁵⁹

Menurut Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.), QS. Ṭāhā [20]: 81 mengandung pesan fikih kehidupan bahwa nikmat Allah, seperti makanan yang halal dan baik, harus disyukuri dan digunakan sesuai syariat. Melampaui batas, seperti menyalahgunakan nikmat untuk maksiat, dapat mendatangkan murka Allah. Ayat ini menekankan etika konsumsi dan tanggung jawab dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Demikian, QS. Ṭāhā [20]:81 menekankan pentingnya mengonsumsi rezeki halal dan tidak berlebih-lebihan, sebagai bagian dari ketaatan kepada Allah dan menjaga keberkahan hidup.

Relevansi dan Kontektualisasi Ayat-ayat Diet dalam Pandangan Wahbah Al-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.)

Setelah menafsirkan dan menganalisis Penafsiran Al- Zuhailī (Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) terkait ayat- ayat yang berhubungan dengan diet. Penulis akan menjelaskan relevansi dan kontekstualisasi penafsiran ayat- ayat diet dengan konteks kehidupan saat ini, sebagai berikut:

Diet adalah pola makan yang dirancang untuk mencapai tujuan kesehatan atau penurunan berat badan tertentu dengan mengatur asupan makanan dan minuman. Diet sering kali melibatkan perubahan dalam jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, dengan fokus pada keseimbangan nutrisi, pengurangan kalori, atau pemilihan makanan tertentu yang sesuai dengan kebutuhan individu. Tujuan dari diet bisa bervariasi, mulai dari mengelola berat badan, meningkatkan kesehatan jantung, hingga mengatasi kondisi medis tertentu. Diet yang sehat umumnya melibatkan konsumsi makanan bergizi seperti buah-buahan,

⁵⁹ Wahbah Az-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'ah Wa Al-Manhaj*, Jilid 16 (Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āṣir, 1991), pt. h. 191–192.

sayuran, protein tanpa lemak, dan biji- bijian, sambil menghindari makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh.

1. Memakan makanan secara berlebih- lebihan

Penulis mengutip salah satu kasus yg terjadi disebuah artikel sehat negeriku, wakil menteri kesehatan (Wamenkes) Prof. Dante Saksono Harbuwono mengingatkan bahwa di balik kesan lucu dan menggemaskan pada anak yang mengalami obesitas, tersimpan risiko sindrom metabolik yang berkaitan dengan penyakit jantung koroner, stroke, dan pembuluh darah. “Jadi, kalau kita membiarkan anak-anak itu tetap gemuk, maka kita menyimpan tabungan anak tersebut untuk menjadi penyakit jantung dan pembuluh darah di masa yang akan datang,” kata Prof. Dante.

Prof. Dante menambahkan, akar permasalahan obesitas pada anak bersumber dari keluarga. Apabila orang tuanya gemuk maka anaknya juga gemuk, karena anak mengikuti pola hidup orang tuanya. Hal ini dapat ditanggulangi dengan menerapkan pola hidup sehat di dalam keluarga.

Kementerian kesehatan telah memiliki pedoman gizi seimbang isi Piringku, yang menyarankan konsumsi lebih banyak makanan berkeandungan protein dibandingkan karbohidrat dalam satu piring sekali makan.

Menurut riset kesehatan dasar, lanjut Prof.Dante, 1 dari 3 masyarakat di Indonesia mengalami obesitas. Selain itu, 1 dari 5 anak-anak di Indonesia mengalami kelebihan berat badan. Persentase obesitas terus meningkat dalam satu dekade terakhir, yakni dari 8% pada 2007 menjadi 21,8% pada 2018.

Hal ini hampir terjadi di semua negara berkembang karena adanya perubahan pendapatan yang lebih baik. “Pendapatan mereka mulai naik, makanan mereka mulai berubah dan sebagainya, sehingga angka obesitas di daerah tersebut menjadi lebih tinggi, “ucap Prof. Dante.⁶⁰

Prof. Dante mengingatkan bahwa obesitas pada anak tidak hanya menimbulkan kesan lucu, tetapi juga berpotensi menyimpan risiko penyakit serius seperti sindrom metabolik, penyakit jantung

60

“<https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/Baca/Rilis-Media/20240306/1545063/Sering-Dianggap-Menggemaskan-Obesitas-Membahayakan-Masa-Depan-Anak/>,” n.d., pt. (27 Agustus 2024).

koroner, stroke, dan masalah pembuluh darah di masa depan. Hal ini menggambarkan bahaya dari pola makan yang tidak seimbang dan berlebihan, serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat di keluarga.

Menurut penulis relevansi fenomena diatas dalam QS. Al-A'rāf [7]: 31 yaitu mengajarkan untuk tidak berlebihan dalam makan dan minum. Prinsip ini relevan dengan peringatan Prof. Dante mengenai resiko kesehatan dari obesitas. Jika pola makan yang tidak seimbang dan berlebihan tidak diperbaiki, anak-anak yang obesitas dapat mengalami masalah kesehatan jangka panjang. Penekanan Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) pada moderasi menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan dalam pola makan untuk mencegah efek negatif kesehatan.

Ayat ini mengajarkan pentingnya moderasi dalam makan dan minum serta melarang perilaku berlebihan. Relevansinya dengan kondisi masa kini sangat kuat, terutama dalam konteks kebiasaan makan berlebihan yang semakin umum, dipicu oleh gaya hidup modern, ketersediaan makanan cepat saji, dan konsumsi kalori tinggi.

Makan berlebihan bukan hanya bertentangan dengan nilai spiritual dalam ayat ini, tetapi juga memiliki dampak kesehatan negatif seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes. Ayat ini mengingatkan kita untuk menjaga keseimbangan dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat merusak kesehatan fisik dan mental, sejalan dengan prinsip Islam yang mendorong umatnya untuk menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah. Dengan demikian, seruan Al-Qur'an untuk tidak berlebihan ini sangat relevan di masa sekarang, mengajarkan kita pentingnya disiplin diri dan menjaga keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam hal konsumsi makanan.

2. Melakukan diet secara extrem

Penulis mengutip salah satu kasus yg terjadi disebuah artikel detik health dari New York Post Zhanna Samsonova, berusia 39 tahun seorang influencer asal Rusia yang mempromosikan diet makanan mentah di media sosial, meninggal dunia akibat malnutrisi setelah hanya mengonsumsi buah eksotis seperti nangka dan durian saat berada di Malaysia. Gaya hidupnya yang ekstrem menyebabkan kesehatan buruk, termasuk pembengkakan kaki dan infeksi yang mirip kolera, yang diduga dipicu oleh dietnya. Teman dan kerabatnya

mengkritik diet ekstremnya, yang termasuk mengonsumsi buah nangka dan durian selama tujuh tahun terakhir, serta makanan vegan mentah seperti biji bunga matahari dan jus buah.⁶¹

Menurut penulis QS. Tahā [20]: 81 mengajarkan pentingnya moderasi dalam segala hal, termasuk dalam hal makan dan menjaga kesehatan. Diet berlebihan, terutama yang ekstrem dan tidak seimbang, sering kali menyebabkan defisiensi nutrisi, gangguan kesehatan fisik, dan mental. Prinsip tidak melampaui batas yang diajarkan dalam ayat ini mengingatkan kita untuk menjaga keseimbangan dan tidak berlebihan dalam menjaga pola makan.

Menghindari kerugian kesehatan diet berlebihan dapat membawa risiko kesehatan, seperti anoreksia, bulimia, dan masalah metabolik lainnya. Allah memperingatkan agar kita tidak melakukan sesuatu yang dapat mendatangkan kerugian, baik secara jasmani maupun rohani. Sejalan dengan ini, menjaga keseimbangan dalam diet adalah cara untuk melindungi tubuh yang merupakan amanah dari Allah.

Allah memberikan nikmat berupa makanan yang baik dan cukup bagi manusia, dan kita diperintahkan untuk menikmatinya dengan cara yang benar. Diet yang terlalu ketat atau berlebihan dapat diartikan sebagai bentuk ketidaksyukuran terhadap rezeki Allah, karena mengabaikan kebutuhan nutrisi tubuh yang sebenarnya. Dengan demikian, menikmati makanan dengan seimbang sesuai kebutuhan adalah bentuk rasa syukur kepada Allah.

Di era modern, tekanan sosial dan standar kecantikan sering kali memaksa seseorang untuk diet berlebihan demi mencapai penampilan tertentu. Ayat ini mengingatkan kita untuk tidak membiarkan diri terbawa oleh keinginan melampaui batas yang tidak realistis dan tidak sehat, yang bisa membawa pada kemurkaan dan kerugian diri sendiri.

QS. Al-A'rāf [7]: 31 memerintahkan manusia untuk berhias (berpakaian sopan) ketika memasuki masjid, serta memakan dan minum dengan tidak berlebihan. Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932–2015 M.) menafsirkan ayat ini sebagai ajakan untuk menjaga etika dalam beribadah dan hidup sederhana. Menurutnya, ayat ini mencerminkan prinsip moderasi dalam Islam: berpakaian pantas dalam ibadah sebagai bentuk penghormatan kepada tempat suci, serta larangan berlebih-lebihan dalam

⁶¹ “<https://www.detik.com/jabar/berita/d-6852894/diet-yang-ujungnya-merenggut-nyawa/amp>,” n.d., pt. (27 Agustus 2024).

konsumsi agar tidak jatuh dalam perbuatan mubazir yang dibenci Allah. Ayat ini menunjukkan keseimbangan antara aspek spiritual dan fisik dalam ajaran Islam.

QS. Tāhā [20]: 81 berisi peringatan Allah kepada Bani Israil agar mereka memakan rezeki halal yang telah diberikan serta tidak melampaui batas, karena siapa pun yang melampaui batas akan mendapat murka-Nya. ayat ini menegaskan pentingnya bersyukur atas nikmat Allah dan menjaga diri dari perbuatan melampaui batas seperti kufur, durhaka, dan melanggar syariat. Ayat ini juga mengandung pelajaran bahwa kenikmatan hidup harus disikapi dengan syukur dan ketaatan, bukan dengan kesombongan dan maksiat, karena akibatnya adalah kehancuran dan kemurkaan Tuhan.

Dalam *Tafsir al-Munīr*, Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932–2015 M.) menjelaskan bahwa QS. Al-A'rāf [7]: 31 merupakan perintah Allah kepada Bani Adam agar memakan makanan yang halal dan tidak berlebihan dalam konsumsi. Ayat ini juga menekankan pentingnya mengenakan pakaian yang menutup aurat, terutama saat memasuki tempat ibadah, ayat ini tidak hanya berbicara tentang adab berpakaian dan makan, tetapi juga menegaskan larangan berlebihan (*isrāf*) dalam segala bentuk, termasuk dalam konsumsi makanan. Allah tidak menyukai orang yang melampaui batas, dan keseimbangan adalah prinsip yang dijunjung dalam ajaran Islam.⁶²

Penafsiran ayat ini terhadap isu diet di masa kini sangat kuat. Gaya hidup modern yang sering kali diwarnai oleh pola makan tidak seimbang, konsumsi berlebih, dan maraknya penyakit akibat gaya hidup seperti obesitas dan diabetes, menjadikan ayat ini sebagai pengingat penting. Diet dalam Islam bukan semata untuk penampilan, tetapi lebih kepada menjaga kesehatan, menghindari mudarat, serta menunjukkan sikap hidup yang seimbang dan bersyukur atas nikmat Allah. Dengan demikian, ajaran dalam QS. Al-A'rāf [7]: 31 dapat dijadikan dasar spiritual dan etis dalam menerapkan pola hidup sehat dan konsumsi yang bertanggung jawab.⁶³

Dalam *Tafsir al-Munīr*, Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932–2015 M.) menjelaskan bahwa QS. Tāhā [20]: 81 merupakan peringatan kepada Bani Israil untuk memakan rezeki yang baik yang telah Allah anugerahkan kepada mereka, namun disertai larangan untuk melampaui batas dan durhaka. Selain itu nikmat makanan yang halal dan baik harus disyukuri

⁶² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'ah Wa Al-Manhaj*, Juz 8 (Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āṣir, 1991), pt. h. 19-20.

⁶³ az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'ah Wa Al-Manhaj*.

dengan kepatuhan terhadap perintah Allah. Jika manusia berlaku melampaui batas dengan makan berlebih atau mengonsumsi yang haram, maka akan berujung pada murka dan azab Allah.⁶⁴

Penafsiran QS. Ṭāhā [20]: 81 ini terhadap persoalan diet masa kini sangat signifikan. Di era modern, banyak orang terjebak dalam pola konsumsi berlebihan yang berdampak pada kesehatan, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Ayat ini menekankan pentingnya moderasi dan kesadaran dalam memilih makanan yang baik, halal, dan bergizi. Prinsip ini dapat menjadi dasar dalam membangun kesadaran spiritual dan etis untuk mengatur pola makan (diet) secara sehat serta menjauhi konsumsi berlebihan yang membahayakan tubuh dan melalaikan ibadah.⁶⁵

Demikian relevansi QS. Al-A‘rāf [7]: 31 dan QS. Ṭāhā [20]: 81 terhadap isu diet masa kini sangat kuat. Di tengah gaya hidup modern yang cenderung berlebihan dalam konsumsi dan pola makan tidak seimbang—yang memicu penyakit seperti obesitas, diabetes, dan jantung—kedua ayat ini menjadi pengingat penting akan pentingnya moderasi, memilih makanan yang halal dan bergizi, serta menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah. Diet dalam Islam bukan hanya soal penampilan, tetapi wujud tanggung jawab spiritual dan etis terhadap tubuh serta kehidupan yang sehat dan seimbang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis diet dalam pandangan Wahbah Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.) dan relevansinya terhadap konteks masa kini, penulis menyimpulkan:

Pertama, Wahbah Az-Zuhailī (1351–1434 H./1932-2015 M.), dalam tafsirnya, menekankan pentingnya moderasi dan keseimbangan dalam kehidupan. prinsip moderasi yang harus diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan. Moderasi ini bukan hanya tentang menghindari berlebihan, tetapi juga tentang mengapresiasi nikmat Allah dengan cara yang sesuai dan seimbang. Menjaga keseimbangan dalam memanfaatkan nikmat Allah berarti menghindari sikap berlebihan atau tindakan yang melampaui batas syariat. Sikap ini tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan, karena

⁶⁴ Az-Zuhaili, *Tafsīr Al-Munīr Fī Al-‘Aqīdah Wa Al-Syarī‘ah Wa Al-Manhaj*, 1991.

⁶⁵ Az-Zuhaili.

mendorong keharmonisan dan keberkahan dalam kehidupan bersama. Kesimpulannya, menjaga keseimbangan dan moderasi dalam segala hal, serta mematuhi batas-batas yang ditetapkan oleh Allah, adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang harmonis, penuh berkah, dan sesuai dengan ajaran Islam.

Kedua, penafsiran Wahbah Al-Zuhaili (1351–1434 H./1932-2015 M.), sangat relevan dalam konteks kesehatan modern. Menjaga pola makan yang seimbang, moderat, dan bergizi sesuai dengan ajaran Islam tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk mencegah resiko kesehatan yang serius. Prinsip moderasi dan keseimbangan yang diajarkan dalam tafsirnya dapat menjadi panduan bagi masyarakat untuk menjalani pola hidup yang sehat dan terhindar dari bahaya diet yang ekstrem atau pola makan yang berlebihan.

Daftar Pustaka

- Adz- Dzuḥli, Abu Abdullah Ahmad Bin Muhammad Bin Hanbal Asy- Syaibani. *Musnad Ahmad*. Juz 6, n.d.
- Al- Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Ath- Tibbun Nabawi*,. Darus Salam Lin Nasyri Wat Tauzi’, n.d.
- al- Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Fi Al- ‘Aqidah Wa Al-Syar’Ah Wa Al-Manhaj*. Damsyik: Suriah, 2007.
- Al-Asqalani, Ibnu Hajar. *Fathul Bari*. Jilid 9. Jakarta: Pustaka Azzam, 2013.
- Al-Bukhāri, Abū Abdillāh Muhammad Ibn Ismā’īl. *Shahīh Al-Bukhāri*. Jilid 4. Kairo: Dār Al-Hadīs, 2004.
- Al-Qazwani, Abu Abdullah Muhammad bin Yazid. *Sunan Ibnu Mājah, Bab Hunak Alkatsir Min Al-Naas Fi Al- Ghurfat Wafi Al- Manzil*. Jilid 3. Kairo: Dār Al-Hadīs, 1998.
- . *Sunan Ibnu Mājah*. Jilid 3. Kairo: Dār Al-Hadīs, 1998.
- al-Suyūṭī, Jalaluddin. *Lubāb Al-Nuqūl Fī Asbāb Al-Nuzūl*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2002.
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Muqaddimah Tafsir Al- Munir*”, (Damaskus: Darul Fikr, 1991),. Vol. 1. Damaskus: Dār al-Fikr, 2005.
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Al- ‘Aqidah Wa Al-Syar’Ah Wa Al-Manhaj*. Jilid 4. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- As-Sijistani, Abu Dawud Sulaiman Bin Al- Asy’ Ats. *Sunan Abu Dawud*. Kairo: Dar Al- Hadist, 1999.
- Ath- Thabari, Imam Abu Ja’far Muhammad Bin Jarir. *Jami’ Al- Bayan Fi Ta’wil Al- Qur’an*”. Jilid 11. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.

- az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'ah Wa Al-Manhaj*. Juz 8. Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āshir, 1991.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'ah Wa Al-Manhaj*. Juz 16. Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āshir: Dār al-Fikr al-Mu'āshir, 1988.
- . *Tafsir Al-Munir Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'ah Wa Al-Manhaj*. Jilid 16. Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āshir, 1991.
- az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'ah Wa Al-Manhaj*. Juz 8. Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āshir, 1998.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul. *Al-Mu'jam Al-Mufahros Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*. Cairo: Dar al-Hadis, 2018.
- Basyier, Abu Umar. *"Diet Dalam Islam"*,. Cet. II. Surabaya: Shafa Publika, n.d.
- . *Diet Dalam Islam*. Surabaya: Shafa Publika, 2022.
- Echols, John M., and Hassan Shadily. *Kamus Inggris- Indonesia Edisi Diperbarui*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014.
- Fauzan, Achmad. "Analisis Aktivitas Mukbang Di Sosial Media Perspektif Konsumsi Islam Dan Maqashid Syariah." *Maqashid Syariah* 7, no. 2 (2023).
- Fitriya, Laelatul. "Perilaku Diet Ditinjau Dari Body Image (Studi Kasus Pada Remaja Akhir Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri)." IAIN Kediri, 1918.
- Gibson S, Harrington M, and Cottrell RC. *"Sebuah Tinjauan Dan Meta-Analisis Tentang Pengaruh Penurunan Berat Badan Pada Semua Penyebab Resiko Kematian"*, *Nutr Res Rev*. 22 (1):, 2009.
- H Hartanto. *Kamus Kedokteran Dorland"*. akarta: Buku Kedokteran EGC, 2006.
- "<https://kbbi.web.id/diet.html>," n.d.
- "<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240306/1545063/sering-dianggap-menggemaskan-obesitas-membahayakan-masa-depan-anak/>," n.d.
- "<https://www.merriam-webster.com/translate/goog/dictionary/diet?>," n.d.
- "<https://www.detik.com/jabar/berita/d-6852894/diet-yang-ujungnyamerenggut-nyawa/amp>," n.d.
- "<https://www.gurusiana.id/read/raihanarasyid/article/diet-menurut-al-quran-5426873>," n.d.
- Kasmawati. "Makanan Halal Dan Tayyib Perspektif Al-Qur'an." UIN Alauddin Makassar, 2014.
- Maulida, Hasna. "Makna Syifā' Dalam Al-Qur'an Di Masa Pandemi (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili (W. 2015

- M) Dan Tafsir Al-Misbāh Karya M. Quraish Shihab),” n.d.
- Nisa, Khoirotun. “Ragam Qira’at Dalam Tafsir (Kajian Kitab Tafsir Al-Munir Karya Syekh Nawawi Al-Bantani (W. 1897 M) Terhadap Farsy Al-Hurûf Dalam Surah Al-Baqarah).” IIQ Jakarta, 2020.
- “No
 Title<https://www.kompasiana.com/Nadiahardiningrum/65adc3e112d50f5b1d7f8882/Diet-Remaja-Pada-Fenomena-Mager>,” n.d.
- RI, Departemen Agama. *Kesehatan Perspektif Alquran - Tafsir Tematik Alquran*. Kesatu. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2009.
- Salim, Muhammad Naufal Nuruddin, and Dadan Rusmana. “Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur’an Dalam Kajian Tafsir Tematik.” *Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman* 11, no. 1 (April 2022): 73–94. <https://doi.org/10.35878/ISLAMICREVIEW.V11I1.334>.
- Shaleh, Qamaruddin, and Dkk. *Asbabun Nuzul*. Bandung: Diponegoro, 2000.
- Yustisia. “*Undang-Undang Kesehatan Dan Rumah Sakit*.” Yogyakarta: Pustaka Yustisia, 2010.