

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NO. 162/IAT-U/SU-S1/2025**POLA KONSUMSI SEIMBANG DALAM AL-QUR'AN
DAN INTEGRASINYA BAGI KESEHATAN
(KAJIAN TAFSIR ILMI)****SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

**Oleh:****FILZA SYAHIRA
NIM: 12130220557****Pembimbing I****Prof. Dr. H. Syamruddin, M.Ag****Pembimbing II****Dr. Edi Hermanto, S.Th.I, M.Pd.I**

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1446 H./2025 M.**



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية اصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: " ***POLA KONSUMSI SEIMBANG DALAM AL-QUR'AN DAN INTEGRASINYA BAGI KESEHATAN (KAJIAN TAFSIR ILMI)***

Nama : Filzah Syahira

NIM : 12130220557

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 02 Juni 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 12 Juni 2025



Dr. H. Jamaluddin, M.Us

NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua

Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag

NIP. 19700617 200701 1 033

Sekretaris

Dr. Khairiah, M.Ag

NIP. 197301162005012 004

MENGETAHUI

Penguji III

Dr. H. Masyhuri Putra, Lc., M.Ag.

NIP. 19710111 202321 1 002

Penguji IV

Dr. Laila Sari Masyhur, M.A

NIP. 19790227 200912 2 001



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين
FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Prof. Dr. H. Syamruddin, M.Ag
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudara/i
a. n Filza Syahira

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama : Filza Syahira
NIM : 12130220557
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : POLA KONSUMSI SEIMBANG DALAM AL-QUR'AN DAN INTEGRASINYA BAGI KESEHATAN (KAJIAN TAFSIR ILMI)

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 23, Juni, 2025
Pembimbing I

Prof. Dr. H. Syamruddin, M.Ag
NIP. 195803231987031003



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Dr. Edi Hermanto, S.Th.I, M.Pd.I
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudara/i
a. n Filza Syahira

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	: Filza Syahira
NIM	: 12130220557
Program Studi	: Ilmu Al Qur'an dan Tafsir
Judul	: POLA KONSUMSI SEIMBANG DALAM AL-QUR'AN DAN INTEGRASINYA BAGI KESEHATAN (KAJIAN TAFSIR ILMI)

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 23, Juni, 2025
Pembimbing II

Dr. Edi Hermanto, S.Th.I, M.Pd.I
NIP. 198607182023211025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Filza Syahira
Tempat/Tgl Lahir : Medan, 07 September 2002
NIM : 12130220557
Fakultas/Prodi : Ushuluddin / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : DAMPAK MAKAN DAN MINUM BERLEBIHAN DALAM AL-QUR'AN BAGI KESEHATAN (KAJIAN TAFSIR ILMI).

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di universitas islam negeri sultan syarif kasim riau maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada fakultas ushuluddin Uin Suska Riau. mulai dari sekarang dan seterusnya hak cipta atas karya tulis ini adalah milik fakultas ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas ushuluddin
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku



NIM. 12130220557



MOTTO HIDUP

“Keberhasilan Bukanlah Milik Orang Pintar, Tetapi Keberhasilan Adalah Milik Orang Yang Senantiasa Berusaha”



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karuniyanya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Pola Konsumsi Seimbang Dalam Al-Qur'an Dan Integrasinya Bagi Kesehatan (Kajian Tafsir Ilmi)"** untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada teladan umat manusia yaitu Rasulullah SAW. Yang kasih sayangnya pada umat tak pernah padam, bahkan hingga akhir hayat beliau.

Penelitian skripsi ini dibuat dalam rangka untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar sarjana agama (S.Ag) pada program studi ilmu al-Qur'an dan tafsir di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Peneliti menyadari dalam proses pembuatan skripsi ini, kelancaran yang peneliti dapati tidaklah terlepas dari peran orang-orang yang berada disekitar peneliti, oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak tersebut diantaranya adalah:

1. Paling pertama ucapan terima kasih tak terhingga kepada ayah, mamak, kakak, adek, dan keluarga besar Rahman family yang telah mensupport, memberi nasihat terbaik kepada penulis serta mendoakan penulis, terima kasih untuk semua yang telah di panjatkan dan diberikan selama ini.
2. Bapak Prof. Khoirunnas Rajab, M. Ag, selaku rector UIN Sultan Syarif Kasim Riau beserta jajarannya yang telah memberi kesempatan penulis untuk menimba ilmu di kampus ini.
3. Dr. H. Jamaluddin, M.Us, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, bersama para wakil dekan: Dr. Rina Rehayati, M.A. (Wakil Dekan I). Dr. Afrizal Nur, M.Is. (Wakil Dekan II), dan M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag. (Wakil Dekan III).
4. Ustadz Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., M.A dan Ustadz Syahrul Rahman, MA selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, beserta jajarannya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang berkaitan dengan studi penulis.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
5. Ustadz Sujai'i Sarifandi M.Ag selaku Pembimbing Akademik yang banyak memberikan nasehat, saran, bimbingan, motivasi dan masukan kepada penulis selama menjalankan pendidikan sejak awal hingga akhir semester ini.
6. Terima kasih juga kepada Prof. Dr. H. Syamruddin, M.Ag dan Ustadz Dr. Edi Hermanto, S.Th.I, M.Pd.I selaku dosen pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak atas pertolongan, nasehat, motivasi, dan bimbingannya selama ini yang telah diberikan kepada penulis.
7. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin yang memberikan banyak ilmu dan pelajaran sejak awal hingga akhir semester, yang bertemu di kelas maupun di luar kelas, penulis memohon ridhonya, semoga ilmu yang diberikan menjadi bermanfaat bagi penulis dan dapat disebarluaskan untuk menjadi amal jariyah bagi kita semua.
8. Ucapan terima kasih ditujukan kepada Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin, staf bagian akademik, dan bagian umum yang senantiasa memberikan kemudahan dalam berbagai urusan. Tak lupa, penghargaan juga disampaikan kepada perpustakaan universitas dan kepala perpustakaan fakultas atas fasilitas yang diberikan dalam mencari referensi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Terima kasih kepada teman saya imel lestari yang telah menemani dan mendukung penulis hingga terselesaikan skripsi ini.
10. Sahabat seperjuangan penulis dibangku perkuliahan, Jumelda, harneli, Helma Mike Folina, Della Fahillah, Intan Safira, Khaira Nisa Mawarti, Ismardhiatul Izzah, Indah Zulysah putri dan teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih sudah memberikan dukungan sehingga terselesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seangkatan IAT 2021, terkhusus keluarga Jylun Mufassir yang tidak bisa penulis sebut satu persatu, terimakasih atas segala cerita yang dirajut selama 4 tahun ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12. Kepada semua pihak yang penulis tidak sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis dan berkorban, baik dalam rangka penyelesaian skripsi ini maupun selama menjalani pendidikan di Fakultas
13. Terakhir, terimakasih penulis mengucapkan terima kasih untuk diri sendiri, apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggungjawab atas apa yang telah di mulai dan mampu berusaha keras berjuang sampai sejauh ini, tidak menyerah dan terus berusaha sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini walau terkadang takut dalam mencoba akan tetapi tidak menyerah dalam hal itu. Namun Sebaiknya-baiknya kita berencana, hanya rencana allah lah yang terbaik. “Allah is the best planner “
14. Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, besar harapan penulis kepada para pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, 26 Mei 2025.

FILZA SYAHIRA
NIM:121130227

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	
NOTA DINAS	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS	
MOTTO HIDUP.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah.....	3
C. Identifikasi Masalah.....	4
D. Batasan Masalah	5
E. Rumusan Masalah	5
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
G. Sistematika Penulisan	7
BAB II KERANGKA TEORI.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Teori Maqasid Syari'ah.....	8
2. Etika Konsumsi Dalam Islam	15
B. Tinjauan Pustaka	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Pendekatan Penelitian	24
C. Sumber Data	24
D. Teknik Pengumpulan Data.....	25
E. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN ANALISIS.....	26
A. Konsep pola konsumsi seimbang yang relevan dalam al-Qur'an.....	26
B. Prinsip konsumsi yang relevan dalam al-Qur'an dengan kesehatan.....	44
C. Integrasi nilai seimbang dalam al-Qur'an dan gizi dan kesehatan	53



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. pola konsumsi seimbang Qur'ani berkontribusi dalam mencegah penyakit	55
BAB V PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.6/J/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Transliteration*), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	‘
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	‘
ص	Sh	ي	Y
ض	Dl		

B. Vokal, Panjang, dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a” *kasrah* dan *dhammah* dengan “u” sedangkan bacman panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang	= A	misalnya	قال	menjadi	<i>Qâla</i>
Vokal (I) panjang	= I	Misalnya	قيل	menjadi	<i>Qila</i>
Vokal (u) panjang	= U	Misalnya	دون	menjadi	<i>Dûna</i>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya' setelah fathah ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = و Misalnya قول Menjadi *Qawhun*

Diftong (ay) = ئ Misalnya خئر Menjadi *Khayrun*

C. Ta' marbuthah (ة)

Ta' marbuthah ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta' marbuthah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya المدرسة الرسالة menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasika menggunakan *l* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya الله رحمة في menjadi *fî rahmatillah*.

D. Kata Sandang dan Lafadi al-Jalalah

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan "al" lafadi jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

a. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan...

b. Al-Bukhary muqaddimah kitabnya menjelaskan...

c. Masya Allah kâna wa mâ lam yasya'lam



ABSTRAK

Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk spiritual, tetapi juga mengandung prinsip-prinsip praktis yang relevan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal pola konsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep konsumsi seimbang dalam Al-Qur'an dan menelusuri integrasinya terhadap prinsip-prinsip kesehatan modern melalui pendekatan tafsir ilmi. Fokus analisis tertuju pada ayat-ayat yang menekankan aspek kehalalan, ke-thayyiban (kebaikan), dan larangan berlebih-lebihan dalam mengonsumsi makanan. Sumber data utama diperoleh dari tafsir ilmi yaitu tafsir Ar-razi dan tafsir kemenag. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengarahkan umat untuk mengadopsi pola konsumsi yang moderat, bergizi, dan bersih sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual dan sosial. Prinsip ini ternyata sejalan dengan teori gizi seimbang dan pencegahan penyakit degeneratif dalam ilmu kesehatan kontemporer. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi antara pesan Al-Qur'an dan ilmu kesehatan dapat menjadi dasar etika konsumsi yang berkelanjutan dan menyehatkan.

Kata Kunci: Konsumsi Seimbang, Al-Qur'an, Kesehatan, Tafsir Ilmi, Gizi Halal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

The Qur'an functions not only as a source of spiritual guidance but also contains practical principles relevant to daily life, including consumption patterns. This study aims to explore the concept of balanced consumption in the Qur'an and trace its integration with modern health principles through a scientific exegesis (tafsir 'ilmī) approach. The analysis focuses on verses that emphasize the aspects of ḥalāl (lawful), tayyib (wholesome), and the prohibition of excess in food consumption. Primary data sources are derived from scientific interpretations such as Tafsir al-Rāzī and the Ministry of Religious Affairs' tafsir. The findings reveal that the Qur'an encourages a moderate, nutritious, and hygienic dietary pattern as part of spiritual and social responsibility. This principle aligns with the theory of balanced nutrition and the prevention of degenerative diseases in contemporary health science. The study concludes that the integration between Qur'anic messages and health science can form a foundation for ethical, sustainable, and health-promoting consumption.

Keywords: *Balanced Consumption, Qur'an, Health, Scientific Exegesis, Halal Nutrition*



ملخص

لا يقتصر دور القرآن الكريم على كونه هدايةً روحيةً فحسب، بل يحتوي أيضًا على مبادئ عملية تتعلق بالحياة اليومية، ومنها أنماط الاستهلاك. تهدف هذه الدراسة إلى دراسة مفهوم الاستهلاك المتوازن في القرآن الكريم، وتتبع تكامله مع مبادئ الصحة الحديثة من خلال منهج التفسير العلمي. تركز التحليلات على الآيات التي تؤكد على جوانب الحلال، والطيب، والنهي عن الإسراف في تناول الطعام. وتم الحصول على البيانات الأساسية من كتب التفسير العلمي، مثل تفسير الرازي وتفسير وزارة الشؤون الدينية. وتُظهر نتائج الدراسة أن القرآن يوجه المسلمين إلى تبني نمط استهلاك معتدل، ومغذٍ، ونظيف، بوصفه جزءًا من المسؤولية الروحية والاجتماعية. ويتوافق هذا المبدأ مع نظرية التغذية المتوازنة والوقاية من الأمراض التنكسية في علم الصحة المعاصر. وتخلص الدراسة إلى أن التكامل بين رسائل القرآن الكريم والعلم الصحي يمكن أن يشكل أساسًا لأخلاقيات استهلاك مستدام وصحي.

الكلمات المفتاحية: الاستهلاك المتوازن، القرآن الكريم، الصحة، التفسير العلمي، التغذية الحلال

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pola konsumsi makanan merupakan bagian penting dari aktivitas manusia yang tidak hanya memengaruhi aspek fisik dan kesehatan tubuh, tetapi juga berdampak pada kondisi spiritual, sosial, dan lingkungan. Dalam Islam, konsumsi makanan tidak dipandang sebagai aktivitas yang netral atau bebas nilai, melainkan memiliki dimensi etik dan teologis yang dalam. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam tidak hanya memberikan pedoman mengenai jenis makanan yang halal, tetapi juga mengajarkan prinsip keseimbangan dalam mengonsumsinya. Prinsip ini dikenal dalam konsep wasathiyah, yaitu keseimbangan dan moderasi dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam makan dan minum.¹

Keseimbangan dalam pola konsumsi (dietary balance) dalam konteks modern didefinisikan sebagai konsumsi yang mencakup berbagai kelompok makanan secara proporsional dan sesuai kebutuhan tubuh. World Health Organization (WHO) menekankan pentingnya diet seimbang sebagai cara utama mencegah penyakit tidak menular seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan kanker.² Ironisnya, di tengah kemajuan teknologi dan kemudahan akses terhadap makanan, pola makan sebagian besar masyarakat justru cenderung tidak seimbang. Konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam meningkat, sementara konsumsi sayur, buah, dan air bersih menurun.³

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an telah memberikan prinsip dasar yang komprehensif mengenai konsumsi makanan, yaitu halalan thayyiban. Istilah ini mengandung makna ganda: halal secara syar'i, yaitu diperbolehkan menurut hukum Islam, dan thayyib secara kualitas, yaitu bersih, baik, sehat, dan

¹ Kementrian agama RI, Tafsir Ilmi: makan dan minum dalam perspektif al-Qur'an dan sains (Jakarta: lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2013), hal 1.

² Aulia Rahman dan Muh Fitrah, "perilaku konsumsi masyarakat dalam perspektif islam di kelurahan barombong kota makasar," laa maisyir : jurnal ekonomi islam 5, no. 1 (2018), 129.

³ Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, Pola Makan Rasulullah Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah, Alih Bahasa M. Abdul Ghoffar, dkk. (Jakarta: Almahira, 2006), hlm,18.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak membahayakan tubuh.⁴ Dengan demikian, konsep makanan halal dalam Islam tidak cukup hanya sah menurut hukum agama, tetapi juga harus sehat dan bermanfaat menurut ilmu pengetahuan. Hal ini menegaskan bahwa Islam bukan hanya agama yang mengatur ibadah ritual, melainkan juga membimbing manusia dalam urusan duniawi seperti kesehatan dan pola konsumsi

Salah satu ayat yang menjadi dasar penting dalam pola konsumsi adalah firman Allah SWT dalam surah Al-A'raf ayat 31:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya:

*"Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."*⁵

Ayat tersebut menjelaskan dengan jelas bahwa konsumsi yang berlebihan merupakan bentuk *isrāf* (pemborosan) yang dibenci Allah SWT. Dalam konteks modern, perilaku konsumtif dan gaya hidup tidak sehat seperti mukbang, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, serta makan secara emosional (*emotional eating*), merupakan bentuk baru dari *isrāf* yang sangat relevan dengan pesan ayat ini.

Pendekatan tafsir ilmi hadir sebagai metode penafsiran yang mencoba menghubungkan pesan-pesan Al-Qur'an dengan temuan-temuan ilmiah kontemporer. Dalam konteks pola konsumsi, tafsir ilmi tidak hanya menjelaskan makna tekstual ayat, tetapi juga mengeksplorasi nilai-nilai ilmiah di dalamnya—misalnya, bagaimana prinsip makan tidak berlebihan sesuai dengan anjuran pola makan sehat menurut medis dan nutrisi.⁶

Dalam Tafsir Ilmi yang diterbitkan oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama RI, disebutkan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan makanan dan minuman mengandung pesan-pesan preventif untuk menjaga kesehatan. Salah satu contohnya adalah anjuran untuk

⁴ Departemen Agama RI, *Kesehatan Perspektif Alquran Tafair Tematik Alquran*, kesatu (Jakarta Lajnah Pentaslihan Mushaf Alquran, 2009).

⁵ Qur'an kemenag 2019

⁶ Muhammad Thalib, *Tafsir Ayat-Ayat Ilmiah dalam Al-Qur'an* (Yogyakarta: Idea Press, 2015), 45–46.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghindari makanan yang merusak tubuh, seperti bangkai, darah, daging babi, atau makanan yang dipersembahkan kepada selain Allah.⁷ Larangan ini bukan hanya soal akidah, melainkan juga menyangkut keselamatan fisik dan kebersihan jasmani.

Selain itu, Rasulullah SAW juga memberikan tuntunan praktis dalam hal konsumsi, sebagaimana sabda beliau:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمَنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتُلُثُ لِطْعَامِهِ، وَتُلُثُ لِشْرَابِهِ، وَتُلُثُ لِنَفْسِهِ

"Tidak ada wadah yang lebih buruk yang diisi oleh anak Adam selain perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika tidak bisa, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk nafas." (HR. Tirmidzi, no. 2380)⁸

Hadis ini mengajarkan keseimbangan antara asupan makanan, cairan, dan ruang bagi pernapasan—sebuah konsep yang selaras dengan prinsip gizi modern mengenai portion control dan mindful eating.

Melalui pengkajian ini, penulis ingin menelusuri bagaimana Al-Qur'an memberikan arahan yang sistematis dan bijak terkait pola konsumsi makanan, serta bagaimana integrasi nilai-nilai Qur'ani tersebut dapat menjadi dasar untuk praktik kesehatan modern yang preventif dan promotif. Kajian ini juga diharapkan mampu menambah literatur tafsir tematik (maudhu'i) yang mengedepankan hubungan antara wahyu dan ilmu pengetahuan dalam menghadapi persoalan kontemporer.

B. Penegasan Istilah

Untuk memahami kajian ini dengan tepat dan menghindari kesalahan dalam memahami istilah kunci yang ada dalam judul penelitian, penulis merasa perlu memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai beberapa istilah yang tercantum dalam judul penelitian ini, sebagai berikut:

⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ilmi: Pola Konsumsi Seimbang dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Jakarta: Balitbang dan Diklat Kemenag RI, 2019), 22.

⁸ HR. Tirmidzi, no. 2380.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Pola : Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pola adalah struktur atau susunan yang menjadi acuan atau dasar dalam melakukan sesuatu.⁹
2. Konsumsi : Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) konsumsi adalah tindakan menggunakan atau menghabiskan barang dan jasa untuk memenuhi kehidupan sehari-hari.¹⁰
3. Seimbang: Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) seimbang adalah kondisi setara baik dalam hal fisik maupun proporsi.¹¹
4. Al-Qur'an: Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) al- Qur'an adalah firman-firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan perantara malaikat Jibril untuk dibaca, dipahami, dan diamalkan sebagai petunjuk atau pedoman hidup bagi umat manusia; Kitab suci umat Islam.¹²
5. Kesehatan: Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kesehatan Sehat adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan.¹³

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, penulis menemui beberapa persoalan yang akan dikaji dalam penelitian. Kemudian dapat di identifikasikan permasalahannya sebagai berikut:

1. Akibat tidak di perbolehkan makan berlebihan akan menyebabkan penyakit di dalam tubuh.
2. Ayat-ayat tentang pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan relevansinya bagi kesehatan sebagai berikut : Al-A'raf ayat 31 , Al-Baqorah ayat 173, Al-Maidah ayat 88, Toha ayat 81

⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008) hlm, 885.

¹⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia, Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008) hlm, 750.

¹¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008) hlm 1284.

¹² Kamus Besar Bahasa Indonesia, Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008) hlm 1147.

¹³ Kamus Besar Bahasa Indonesia, Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008) hlm 1284.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Pola konsumsi makan dan minum yang sehat seperti dianjurkan oleh agama dan para dokter dan pola etika makan dan minum yang sehat.

D. Batasan Masalah

Pembatasan masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok suatu masalah yang ingin dibahas. Jadi berdasarkan identifikasi masalah diatas, penulis membatasi bagaimana penafsiran ayat-ayat pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan relevansinya bagi kesehatan serta nilai-nilai yang terkandung dalam ayat-ayat pola konsumsi seimbang yaitu pada surah berikut : Al-A'raf ayat 31 , Al-Baqorah ayat 173, Al-Maidah ayat 88, Toha ayat 81. Dan penulis menggunakan penafsiran dari kitab tafsir ilmi sebagai berikut : Tafsir Mafatihul Ghoib dan Tafsir Kemenag

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep pola konsumsi seimbang yang relevan dalam al-Qur'an kajian modern?
2. Apa prinsip konsumsi yang relevan dalam al-Qur'an dengan kesehatan ?
3. Bagaimana integrasi nilai seimbang dalam al-Qur'an daln dalam prinsip gizi dan kesehatan modern?
4. Bagaimana pola konsumsi seimbang Qur'ani berkontribusi dalam mencegah penyakit?

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin diperoleh penulis ialah sebagai berikut:

- a. Untuk menegtahui konsep pola konsumsi seimbang yang relevan dalam al-Qur'an kajian modern.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Untuk mengetahui prinsip konsumsi yang relevan dalam al-Qur'an dengan kesehatan.
- c. Untuk mengetahui integrasi nilai seimbang dalam al-Qur'an dan dalam prinsip gizi dan kesehatan modern.
- d. Untuk mengetahui pola konsumsi seimbang Qur'ani berkontribusi dalam mencegah penyakit.

2. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian yang ingin diperoleh penulis ialah sebagai berikut:

a. Secara teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat Secara teoritis yang signifikan terutama dalam memperkaya kajian ilmu tafsir terkait fenomena seperti mukbang. Kajian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan relevansinya bagi kesehatan. selain itu penelitian ini juga menambah literatur mengenai pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan. prinsip konsumsi yang relevan dalam al-Qur'an dengan kesehatan. mengetahui integrasi nilai seimbang dalam al-Qur'an dan dalam prinsip gizi dan kesehatan modern , Sehingga dapat dijadikan referensi penting bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Khususnya tentang pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan. Dengan demikian penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan kajian yang mendalam tentang pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan.

b. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan dalam menjelaskan pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan.serta untuk mengetahui integrasi nilai seimbang dalam al-Qur'an dan dalam prinsip gizi dan kesehatan modern. Penelitian ini berupaya meningkatkan kesadaran dalam hal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan relevansinya bagi kesehatan. Dengan menerapkan pola konsumsi seimbang seperti makan secara teratur, serta mengkonsumsi makanan bergizi, halal dan mengkonsumsi makanan yang baik sehingga dapat mengoptimalkan tubuh dengan baik.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran mengenai penulisan pembahasan. diperlukan adanya sistematika penulisan yang merupakan komponen yang menampilkan gambaran umum atau struktur suatu penelitian. Penjelasan disajikan secara komprehensif, mencakup rangkuman informasi tentang topik yang dibahas serta tujuan yang hendak dapat dicapai melalui pembahasan tersebut. Oleh karena itu, penulis menyusun sistematika penulisan penelitian sebagai berikut:

BAB I: Bab ini merupakan bab pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian.

BAB II: Bab ini merupakan bab kerangka teori yang mencakup landasan teori serta kajian penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III: Bab ini membahas metodologi penelitian, termasuk jenis data penelitian, sumber data yang terdiri dari sumber data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data yang digunakan, serta teknik analisis data. Selain itu, sistematika penulisan juga dijelaskan di sini.

BAB IV : Bab ini merupakan bab inti dari skripsi, yang secara rinci akan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam rumusan masalah.

BAB V: Bab ini merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

A. Landasan Teori

1. Teori Maqasid Syari'ah

Islam sebagai agama yang sempurna tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga mengatur aspek kehidupan yang menyangkut jasmani, rohani, dan sosial. Salah satu aspek penting yang mendapatkan perhatian dalam Al-Qur'an adalah masalah konsumsi. Dalam konteks ini, Maqāsid al-Syarī'ah sebagai teori tujuan-tujuan hukum Islam memberikan kerangka penting dalam memahami pola konsumsi seimbang sebagai bagian dari menjaga keberlangsungan hidup yang sehat dan bermartabat.

Maqāsid al-Syarī'ah sebagaimana dijelaskan oleh para ulama seperti al-Ghazālī dan al-Syātibī, mencakup lima prinsip utama: ḥifẓ al-dīn (menjaga agama), ḥifẓ al-nafs (menjaga jiwa/nyawa), ḥifẓ al-'aql (menjaga akal), ḥifẓ al-nasl (menjaga keturunan), dan ḥifẓ al-māl (menjaga harta). Dalam konteks konsumsi, setidaknya tiga dari lima tujuan tersebut sangat relevan, yaitu menjaga jiwa (ḥifẓ al-nafs), menjaga akal (ḥifẓ al-'aql), dan menjaga harta (ḥifẓ al-māl).¹⁴

Al-Qur'an memberikan pedoman yang sangat jelas mengenai pola konsumsi yang seimbang dan tidak berlebihan. Misalnya dalam Surah al-A'rāf ayat 31, Allah SWT. berfirman:

"Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, dan makan serta minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (Q.S. al-A'rāf: 31).

Ayat ini menekankan prinsip moderasi (wasatiyyah) dalam konsumsi, yang mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan fisik dan larangan berlebihan (*isrāf*). Larangan berlebih-lebihan ini tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga berdampak langsung pada aspek kesehatan.

¹⁴ Mahmud, Maqasid Al-syari'ah :pendekatan multidisipliner: Jakarta kencana.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Konsumsi yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, dan gangguan jantung.

Demikian pula, dalam Surah Tāhā ayat 81, Allah SWT. berfirman:

“Makanlah di antara rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu dan janganlah melampaui batas pada makanan itu, karena itu akan membuat kamu terkena kemurkaan-Ku.” (Q.S. Tāhā: 81).

Ayat ini menekankan pentingnya mengonsumsi yang *ṭayyib* (baik dan halal), dan menjauhi bentuk konsumsi yang melampaui batas, yang secara implisit juga menyinggung aspek kesehatan dan keberlanjutan hidup.

Ketika dikaitkan dengan *ḥifẓ al-nafs*, konsumsi yang seimbang menjadi cara untuk menjaga keselamatan tubuh dari kerusakan, penyakit, dan kematian dini. Dalam teori *maqāṣid*, menjaga nyawa adalah tujuan mendasar, dan kesehatan adalah salah satu pilar utama penjagaan tersebut.

Dari sisi *ḥifẓ al-‘aql*, konsumsi yang sehat akan mendukung kejernihan berpikir dan stabilitas mental. Konsumsi makanan yang haram atau tidak seimbang juga dapat memengaruhi fungsi otak dan perilaku.

Sementara itu, *ḥifẓ al-māl* berkaitan dengan bagaimana konsumsi yang tidak berlebihan dapat menjaga harta dari pemborosan yang sia-sia. Konsumsi seimbang akan mendorong gaya hidup hemat, yang juga sangat berpengaruh dalam manajemen keuangan dan keberlanjutan ekonomi keluarga.

Secara integratif, teori *Maqāṣid al-Syarī‘ah* memperkuat bahwa pola konsumsi seimbang bukan hanya soal anjuran agama, tetapi juga strategi kesehatan dan perlindungan terhadap kehidupan manusia secara menyeluruh. Ilmu kesehatan modern pun membuktikan bahwa keseimbangan asupan makanan, pola makan yang teratur, serta menjauhi zat berbahaya, merupakan kunci untuk hidup panjang, sehat, dan produktif. Maka, antara syariat dan sains tidak ada pertentangan dalam hal ini—justru saling melengkapi¹⁵

¹⁵ *Ibid* hal, 46.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pola makan seimbang

Dalam membentuk pola makan yang seimbang, penting untuk memahami kelompok makanan sebagai berikut:

1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi manusia, yang menyediakan empat kalori (kilojoule) pangan per gram. Karbohidrat juga berperan penting dalam berbagai karakteristik makanan, seperti rasa, warna, dan tekstur. Karbohidrat juga membantu tubuh manusia memecahkan protein yang berlebihan, kehilangan mineral, dan membantu metabolisme lemak dan protein.

2) Protein

Protein sangat diperlukan untuk membangun dan memperbaiki sel tubuh, serta untuk sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh dapat mendukung dan memelihara jaringan baru. Protein melakukan banyak peran tambahan, seperti sebagai sumber energi utama selain karbohidrat dan lemak, sebagai zat pembangun, dan sebagai regulator metabolisme melalui enzim dan hormon. Selain itu, protein melindungi tubuh dari zat beracun atau berbahaya serta menjaga jaringan dan sel tubuh.

3) Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber energi cadangan, serta mendukung penyerapan vitamin yang larut dalam lemak. Lemak sehat seperti yang terdapat pada minyak zaitun, kacang-kacangan, dan ikan berlemak yang sebaiknya dipilih.

4) Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral sangat penting untuk mendukung berbagai fungsi pada tubuh, seperti, metabolisme, pembentukan tulang, dan sistem kekebalan tubuh.

5) Air

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Air memiliki peran penting dalam proses metabolisme tubuh, pencernaan, serta pengaturan suhu tubuh. Oleh karena itu, air juga merupakan bagian dari pola makan seimbang.

Dengan adanya pola makan seimbang dapat membantu tubuh manusia untuk mempertahankan optimal, dan mencegah berbagai penyakit, seperti, obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang tubuh dapat memperoleh zat gizi, yang dibutuhkan untuk berfungsi dengan baik, memperbaiki sel-sel tubuh, serta mendukung sistem imun tubuh.

b. Pola Makan Teratur

Menerapkan pola makan sehat dan teratur dapat dilakukan dengan cara berolahraga secara teratur, dan tidur yang cukup adalah langkah pertama menuju gaya hidup sehat dan teratur. Pola makan sehat dan teratur berfungsi untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh. Pola makan sehat dan teratur dimana seseorang mengkonsumsi makanan yang sehat agar tubuh tidak sakit. Pola makan yang sehat dan teratur terdiri dari jenis makanan yang kaya akan nutrisi, seperti mengkonsumsi nasi, daging, sayuran, dan susu adalah pola makan yang sehat dan teratur bagi tubuh manusia.¹⁶

Dalam kesehatan tubuh manusia Pola makan sehat dan teratur sangat penting bagi tubuh manusia dalam menjaga keseimbangan gizi dan terhindar dari penyakit, dalam menjaga pola makan yang sehat juga dibutuhkan keseimbangan pola makan agar tubuh tetap sehat. Makan secara teratur dapat membantu menjaga metabolisme tubuh agar tetap optimal.

Dalam mengatur pola makan yang teratur harus konsisten dan tidak melewatkan waktu makan, seperti dalam mengatur jam makan agar tubuh tetap sehat. Makan secara teratur biasanya 3 kali sehari dengan

¹⁶ Syahrulizar Aditya, Abdul Karim, "Pemberian Edukasi Mengenai Pola Makan Sehat Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 5 Sambas" Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 1, No 1. 2022, hal 21-22.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

makanan sehat di antara waktu makan agar dapat memberi energi pada tubuh manusia.

Beberapa prinsip pola makan teratur sebagai berikut:

1) Jangan Melewatkan Waktu Makan

Kebiasaan melewatkan waktu makan secara tidak teratur merupakan pola makan yang tidak baik bagi tubuh, karena akan menyebabkan penurunan kadar glukosa secara bertahap. Hal tersebut mengakibatkan mengeluarkan rasa lapar yang berlebih-lebihan. Karena melewatkan waktu makan secara tidak teratur.¹⁷

2) Porsi Makan kecil Yang Teratur

Setiap porsi makanan harus dihitung berdasarkan jumlah makanan yang akan dikonsumsi setiap kali makan. Setiap orang memiliki kebutuhan gizi yang berbeda tergantung pada usia dan aktivitasnya. Dengan mengonsumsi porsi makan yang kecil, dan memenuhi nutrisi tubuh. Dengan itu seseorang memperoleh porsi makan yang teratur. Memilih makan dengan porsi kecil akan membuat tubuh manusia lebih baik, seperti Lima sampai enam kali sehari ini bisa menjaga energi, menahan rasa lapar secara berlebihan.

3) Menetapkan Waktu Makan Secara Konsisten

Makan secara konsisten dapat mengatur waktu makan yang teratur setiap hari dan menjaga pola makan secara teratur, sehingga tubuh mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Makan secara konsisten seperti sarapan pagi pada pagi hari, Makan siang pada siang hari, makan malam tiga atau empat jam sebelum tidur sangat penting untuk menjaga kestabilan tubuh, dan makan pagi mulai jam enam karena tubuh membutuhkan energi. Makan malam juga harus dilakukan tiga atau empat jam sebelum tidur agar perut memiliki waktu untuk bekerja sebelum istirahat.¹⁸

¹⁷ Nazhif Ghifari, "Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja SMA Di Jakarta" Jurnal Pangan Dan Kesehatan Gizi, Vol, 2 No 1. Desember 2021, hal 9.

¹⁸ Adi D Tilong, *Rahasia Pola Makan Sehat* (Yogyakarta: Flashbooks, 2014), hal 10.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

c. Pola makan bergizi

Makan makanan bergizi seimbang sangat penting bagi tubuh manusia karena pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat membantu dalam terpenuhinya gizi dalam tubuh. Makanan bergizi banyak mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin, mineral, protein, seperti sayuran. Buah-buahan, dan sumber protein rendah lemak.¹⁹

Makanan bergizi juga berfungsi untuk menjaga kesehatan dan mendukung berbagai fungsi tubuh seperti; pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan sel pada tubuh. Dengan memperhatikan pola makan bergizi kita dapat memastikan bahwa tubuh memperoleh semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan.

d. Pola Minuman Sehat

Pola minum sehat merujuk pada kebiasaan dan cara seseorang mengonsumsi cairan, terutama air dalam kehidupan sehari-hari yang mendukung kesehatan pada tubuh secara optimal. Pola ini dapat dipengaruhi berbagai faktor, termasuk kebutuhan hidup, aktivitas fisik, dan kebiasaan manusia dalam mengonsumsi makan maupun minuman.

Pola minum sehat merupakan bagian penting dalam hidup sehat yang mendukung fungsi tubuh secara optimal. Air adalah salah satu yang dibutuhkan manusia dalam sehari-hari, pola minum sehat melibatkan seperti mengonsumsi cairan yang cukup sesuai kebutuhan hidup, memilih jenis minuman yang tepat, serta menghindari atau membatasi minuman yang berdampak pada kesehatan tubuh.

Beberapa aspek dalam pola minum yang sehat yaitu, sebagai berikut:

1) Hindari minuman manis

Mengonsumsi minuman manis termasuk ke dalam golongan karbohidrat sederhana. Tubuh menggunakan karbohidrat untuk menyediakan glukosa kepada sel-selnya dan kemudian

¹⁹ Erna Budiarti, Siti Rohmah, " Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di RA Al Fata Rokan Hulu" Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, Vol 1, No 4, October 2022, hal 3.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengubahnya menjadi energi, manusia dapat menghindari mengonsumsi minuman manis seperti soda, dan jus dengan tambahan gula, yang dapat meningkatkan resiko penyakit obesitas, jika mengonsumsi minuman manis secara berlebihan mengakibatkan berat badan berlebihan.²⁰

2) Konsumsi air putih secara cukup

Air adalah komponen utama tubuh manusia yang diperlukan untuk sebagai kebutuhan hidup manusia. Jumlah mengonsumsi air putih yang ideal setiap harinya, sekitar 8 gelas (dua liter) per-hari, meskipun kebutuhan cairan dapat bervariasi tergantung pada usia, aktivitas fisik, dan kondisi tubuh. jika minum lebih sedikit daripada itu, maka akan mengakibatkan gangguan pada tubuh.²¹

3) Batasi minuman berkafein

Membatasi minuman berkafein, seperti kopi, teh, dan minuman lainnya penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Namun mengonsumsi kafein berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur jika terlalu mengonsumsi kafein berlebihan. Mengonsumsi kafein berlebihan juga dapat menyebabkan gangguan pada pencernaan seperti asam lambung dan magg.

4) Memilih minuman yang sehat

Memilih minuman yang sehat dapat mengoptimalkan tubuh, serta menghindari suatu dampak negatif dalam tubuh dapat dilakukan seperti menghindari bahan tambahan dalam minuman, yaitu gula, bahan pengawet, perwarna, memilih minuman yang penting kaya akan nutrisi sangat penting bagi tubuh, seperti minum air putih secara cukup merupakan gaya hidup sehat, sementara minuman manis dalam pola minum sehat harus dibatasi. Dengan

²⁰ Qoirina Sari, " Berkontribusi Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih Pada Remaja" Jurnal Aceh Nutrition Jurnal, Vol 3, No , November 2018, hal 2.

²¹ Norhayati Maslani, " Tingkat Pengetahuan Tentang Manfaat Minum Air Putih Dengan Jumlah Konsumsi Minum Air Putih Pada Siswa SMP Negeri Kecamatan Alalak" Jurnal Kebidanan Bestari, Vol 1, No 1, Maret 2017, hal 28.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pola minum yang tepat, tubuh akan mendapatkan manfaat yang maksimal dari asupan yang dikonsumsi.

2. Etika Konsumsi Dalam Islam

Etika konsumsi dalam Islam seperti makan dan minum mengandung ajaran yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Etika konsumsi dalam islam didasarkan pada al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad SAW. Yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Etika konsumsi dalam islam yaitu makan dan minum yang diajarkan sesuai syari'at Nabi Muhammad SAW. Membawa manfaat menyeluruh baik dari segi sosial maupun kesehatan. Dalam Islam tidak hanya mengajarkan pola makan dan minum yang sehat akan tetapi juga mengajarkan akan tetapi juga mengajarkan etika melakukannya.

Beberapa prinsip-prinsip dalam etika konsumsi dalam Islam Sebagai berikut:

- a. Membaca basmallah sebelum makan

Setiap kali makan atau minum, umat muslim dianjurkan untuk mengucapkan "bismillah " Sebelum memulai makan. Membaca basmallah sebelum makan dapat menghindari diri dari penyakit, karena racun dan bakteri membuat perjanjian dengan Allah SWT, mereka akan musnah dari sumber makanan apabila dibacakan basmalah.²²

- b. Makan dan minum secukupnya

Seseorang hendaknya mengkonsumsi makanan dan minuman harus disesuaikan dengan porsinya, untuk menghindari efek boros dan buang-buang uang. Selain itu, makanan dan minuman yang dikonsumsi tidak harus dalam bentuk mahal, karena makanan dan minuman mahal selalu baik untuk kesehatan tubuh. Dan bahkan makanan yang murah memiliki efek yang positif pada tubuh.²³

²² Zeid, B. Smeer, " kajian Hadis-Hadis Etika Makan Ditinjau Dari Aspek Kesehatan ", Jurnal El- Harakah Vol. 11, No 2, (2009), hal, 94.

²³ Moh. Maluddin, "Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Tafsir Maudhu'i" Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir , Vol 5, No 2, Desember 2022, hal 5.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Makan dengan tangan kanan

Rasulullah SAW menganjurkan untuk makan dan minum dengan tangan kanan, karena tangan kanan di anggap lebih suci dan mulia dengan tangan kiri tidak dianjurkan, kecuali dalam kondisi tertentu, seperti pada saat tangan kanan tidak dapat digunakan. Dan adapun makan dengan tangan kanan merupakan pola makan yang sehat bagi tubuh.²⁴

d. Doa' sebelum makan

Sesuatu yang wajib dilakukan ketika melakukan sesuatu, sama dengan aktivitas makan, ada baiknya untuk berdo'a sebelum dan setelahnya untuk bersyukur terhadap berkat makanan yang telah diberikan Allah SWT. sebelum makan dianjurkan membaca do'a seperti "bismillah" (dengan nama allah) untuk memohon berkah dari apa yang dikonsumsi.

e. Makan dengan posisi duduk

Salah satu etika terpenting yang diajarkan adalah makan dan minum dengan posisi duduk, kebiasaan ini tidak hanya memiliki nilai etika akan tetapi juga menunjukkan ketaatan terhadap sunnah Rasulullah SAW. Serta membawa manfaat bagi kesehatan. Manfaat makan dan minum dengan posisi duduk dapat membantu seseorang makan dan minum dengan tenang, dan tidak tergesa-gesa, sikap ini menunjukkan rasa syukur atas nikmat yang telah Allah SWT. Berikan kepada makhluknya. Namun, seorang muslim sebaiknya mengikuti sunnah Rasulullah SAW. Dengan makan dan minum sambil duduk. Kebiasaan ini dapat dimulai hal-hal kecil, seperti menikmati makan dan minum dengan duduk sejenak. Dengan membiasakan diri makan dan minum sambil duduk, seorang muslim tidak hanya menjaga etika, akan tetapi juga akan mendapatkan manfaat kesehatan. Hal ini menjadi aspek yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh seseorang.

f. Bersikap sederhana dan tidak berlebih-lebihan ketika makan

²⁴ Mauliya Uswatun Hasanah, Skripsi "Makan Dan Minum Dengan Tangan Kanan Dalam Perspektif Hadis(Kajian Ma'ani al- Hadis Sahih Muslim No. Indeks 2020 dengan Pendekatan Ilmu Kesehatan)" Universitas Negeri Sunan Ampel, Tahun 2020,hal 20

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kesederhanaan dalam makan adalah salah satu prinsip utama yang diajarkan dalam Islam dan dikuatkan oleh ilmu kesehatan modern. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Makanlah dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan" (QS. Al-A'raf: 31). Ayat ini menegaskan pentingnya moderasi dalam konsumsi sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah sekaligus upaya menjaga kesehatan tubuh.

Dalam konteks kesehatan, makan berlebihan telah terbukti menjadi penyebab utama berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Oleh Hall dan Guo dalam Obesity Reviews menunjukkan bahwa pola makan berlebihan yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik menyebabkan peningkatan berat badan yang signifikan dan memicu gangguan metabolisme tubuh, seperti resistensi insulin dan inflamasi kronis itu, penelitian oleh Smith et al. (2019) dalam jurnal Nutrition and Health menyatakan bahwa konsumsi makanan dalam jumlah besar secara terus-menerus merusak sistem pencernaan dan mempercepat penuaan sel tubuh, akibat akumulasi zat-zat berlebih yang sulit diolah oleh tubuh. Hal ini hikmah dari ajaran Islam tentang pentingnya menjaga moderasi dalam konsumsi makanan.²⁵ Selanjutnya, Smith menunjukkan bahwa pola makan yang tidak terkendali dapat mengganggu sistem pencernaan. Makan dalam jumlah besar melebihi kebutuhan energi tubuh menyebabkan akumulasi lemak, yang tidak hanya membahayakan organ seperti hati tetapi juga mengganggu metabolisme secara keseluruhan.²⁶

Selain itu Dalam Islam, pentingnya menjaga moderasi dalam segala hal termasuk mengkonsumsi makan yang sehat, merupakan suatu upaya dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental.²⁷ Dari perspektif sosial,

²⁵ Hall, K. D., & Guo, J. (2017). *Obesity and metabolic health: The role of energy balance*. *Obesity Reviews*, 18(9), hal. 1123-1130.

²⁶ Smith, R., Taylor, P., & Johnson, M. (2019). *Dietary patterns and health outcomes*. *Nutrition and Health*, 31(1), hal. 47-53.

²⁷ Stevenson, R. J., et al. (2014). *The role of psychological factors in overeating*. *Appetite*, Hal. 78, 125-133.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ajaran Islam menekankan bahwa bersikap sederhana dalam makan adalah cara menghargai nikmat Allah dan berbagi rezeki dengan sesama. Ajaran ini memberikan dimensi sosial pada etika makan, mendorong umat Muslim untuk berbagi dengan orang yang membutuhkan daripada berlebihan dalam konsumsi pribadi.²⁸ Di sisi lain, kesederhanaan juga memiliki manfaat ekologis. Data dari Food and Agriculture Organization (FAO) menunjukkan bahwa lebih dari 30% makanan yang diproduksi di dunia setiap tahunnya terbuang sia-sia.²⁹ Dalam Islam, membuang makanan adalah bentuk pemborosan yang sangat dilarang.

Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah SAW:

عن عمرو بن شعيب، عن أبيه، عن جده رضي الله عنهما أَنَّ النبي صلى الله عليه وسلم قال :
كلوا ، وتصدقوا، والبسوا، في غير إسراف ولا مخيلة

Artinya:

"Dari Amr bin Syu'aib dari bapaknya dari kakeknya Radhiyallahu anhumah bahwa Nabi bersabda, "Makan dan bersedekahlah dan pakailah pakaian tanpa berlebihan dan sombong."³⁰

Kesederhanaan dalam makan tidak hanya mencerminkan nilai spiritual dan sosial, tetapi juga cara hidup yang selaras dengan prinsip keberlanjutan lingkungan. Dengan membatasi konsumsi berlebih, umat manusia dapat mengurangi limbah makanan, melestarikan sumber daya, dan menjaga keseimbangan ekosistem. Bersikap sederhana dalam makan adalah bagian dari pengendalian diri (mujahadah an-nafs), melatih rasa syukur, dan meningkatkan kualitas hidup secara holistik. Sebagaimana dijelaskan oleh

²⁸ Ibn Qayyim Al-Jawziyyah. *The Prophetic Medicine*. Riyadh: Darussalam, 2003, hal.

25.
2020.

²⁹ Food and Agriculture Organization (FAO). *Global Food Waste Statistics*. Rome: FAO,

³⁰ <https://almanhaj.or.id/91797-larangan-berlaku-boros.html>

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* (Jilid 2), "Kesederhanaan dalam makan adalah cermin dari hati yang sadar dan jiwa yang sehat." ³¹

Makanan seimbang merupakan jenis makanan yang sempurna baik dari segi kualitas maupun mutu untuk semua orang. Makanan seimbang sangat diperlukan sebagai sumber nutrisi bagi tubuh untuk mengembalikan zat-zat yang hilang setelah beraktivitas, mengatasi rasa lapar, mendukung fungsi tubuh yang optimal, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Keseimbangan makanan dapat dicapai dengan mengonsumsi berbagai unsur makanan dan variasinya, dan ini merupakan salah satu langkah dalam menjaga keseimbangan antara pikiran dan jiwa.³² Memakan makanan berlemak secara tidak seimbang baik dari segi kuantitas maupun kualitas dapat memengaruhi pencernaan dan penyerapan nutrisi, sehingga peluang seseorang untuk menikmati kesehatan juga semakin menurun. Karena makanan berfungsi sebagai bahan bakar tubuh, seseorang harus berolahraga dengan berjalan kaki atau bermain olahraga untuk membakar makanan berlebihnya. Dengan kata lain sumber energi tubuh. Energi yang dibutuhkan untuk mengeluarkan energi bergantung pada jenis aktivitas yang dilakukan.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan kepustakaan ini adalah bagian dari pendahuluan yang bertujuan untuk melakukan pengkajian secara seksama dan menyeluruh terhadap karya tulis yang pernah dipublikasikan dan berkenaan dengan judul yang diangkat dalam penelitian ini. Tujuannya adalah untuk menyusun dan merangkum hasil-hasil penelitian sebelumnya serta menemukan kesenjangan yang ada, sehingga dapat memberikan justifikasi atau dasar bagi penelitian yang dilakukan.

Penelitian ini berkaitan dengan " **Pola Konsumsi Seimbang Dalam Al-Qur'an Dan Integrasinya Bagi Kesehatan (Kajian Tafsir Ilmi)** " yang mana ini konkret belum ada yang meneliti namun bukan berarti berkaitan

³¹ Imam Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin* (Jilid 2). Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1993, hal. 125

³² Abdul Basith Muhammad As Sayyid, "Rahasia Pola Makan Nabi, " Hal, 26-27.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan judul yang digunakan dalam penelitian tidak ada sama sekali, akan tetapi juga terdapat beberapa penelitian yang serupa dengan ini namun fokusnya berbeda-beda, oleh karena itu disini ada beberapa penelitian yang relevan dengan judul penelitian yang akan diteliti:

1. Skripsi oleh Alvina Yarra Putri, pada tahun 2015, yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda Di Jakarta Selatan Tahun 2015". Penelitian ini membahas tentang pola konsumsi makanan seperti; jenis makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi pada waktu tertentu untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis. Sedangkan penulis membahas tentang pola konsumsi dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan tubuh manusia sehingga dapat mengoptimalkan tubuh dengan cara makan secara teratur, serta makan dengan makanan bergizi dan menerapkan prinsip moderasi dan keseimbangan dalam konsumsi seimbang sebagai ibadah dan pengelolaan tubuh yang sehat dan penelitian ini juga menekankan pola konsumsi yang sehat bagi tubuh.³³
2. Skripsi oleh Ferrial Afra Maghriza Millenius, pada tahun 2024, yang berjudul "pemaknaan *israf* dalam makan perspektif al-Qur'an (studi tafsir ayat ayat *israf* dalam tafsir al-misbah). penelitian ini membahas tentang makna *israf* atau berlebih-lebihan dalam hal makan dan menjelaskan makan yang berlebih menurut para mufassir dan al-Qur'an, menjelaskan asbab an-nuzul, perintah berlebih-lebihan, aturan dalam masalah berpakaian dan makan, pemaknaan *israf* dan nilai-nilai moral dalam mengkonsumsi makanan. Sedangkan penulis membahas tentang pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan. sehingga mudahnya seseorang terkena penyakit apabila pola konsumsi seseorang tidak teratur dan mengkonsumsi makanan secara berlebihan

³³ Alvina Yarra Putri, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda Di Jakarta Selatan Tahun 2015". (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, tahun 2015).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan menyebabkan terkena penyakit seperti: penyakit diabetes, obesitas, hipertensi dan lain lain.³⁴

3. Skripsi oleh Haliza Gusmayeni, pada tahun 2024, yang berjudul "Adab makan dan minum kajian hadis ditinjau dari ilmu kesehatan (studi kajian tematik)". Penelitian ini membahas tentang adab makan dan minum yang kajian hadis yang ditinjau dari ilmu kesehatan (studi kajian tematik) saja, aspek- aspek adab makan dan minum dalam kehidupan sehari- hari, seperti yang diajarkan Nabi Muhammad SAW. Kepada umatnya dalam adab makan dan minum yang baik dan benar. menjelaskan hadis-hadis yang membahas tentang adab makan dan minum sedangkan penulis membahas tentang pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan yang dijelaskan dalam al-Qur'an mengajarkan manusia untuk hidup dengan pola makan yang sehat dan seimbang. Dengan mematuhi ajaran ini umat Islam dapat menjaga kesehatan fisik, mencegah penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup secara optimal.³⁵
4. Skripsi oleh Khoiribul Anam Ma'ruf, pada tahun 2023, yang berjudul "etika makan dan minum dalam al-Qur'an perspektif tafsir al-azhar karya buya hamka (studi tafsir tematik)". penelitian ini membahas lebih mendalam tentang etika makan dan minum dalam al-Qur'an yang terdapat dalam tafsir al-azhar karya buya hamka (studi tafsir tematik) dikarenakan tafsir tersebut sangat cocok pada era millennial sekarang. Etika makan dan minum pada zaman sekarang dimana tujuan etika makan dan minum adalah sebagai aktivitas pendidikan dan menjalin kasih sayang antar sesama manusia. Maka diperlukan adanya adab makan dan minum pada lingkungan masyarakat saat ini. Sedangkan penulis membahas tentang tentang pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan menjelaskan bahwa pentingnya makan secara teratur dan makan

³⁴ Ferrial Afra Maghriza Miilenius, "pemaknaan *israf* dalam makan perspektif al-Qur'an (Studi tafsir ayat dalam tafsir al-misbah), (Jakarta: universitas islam negeri Syarif Hidayatullah, tahun 2024).

³⁵ Haliza Gusmayeni, "Adab makan dan minum kajian hadis ditinjau dari ilmu Kesehatan (Studi hadis tematik)", (pekanbaru: universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim riau, tahun 2024).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

secukupnya agar tubuh tetap sehat dan tidak mudah terkena penyakit sehingga berdampak buruk pada tubuh seperti terkena penyakit asam lambung, obesitas dan lain-lain dalam mengkonsumsi makan dan minum secara berlebihan.³⁶

5. Artikel ditulis oleh Feri Martedi, pada tahun 2023, yang berjudul " Etika makan dan minum yang menyehatkan dalam perspektif al-Qur'an". Artikel ini mengkaji tentang makan dan minum yang menyehatkan dalam perspektif al-Qur'an, fungsi makan dan minum dalam kehidupan sehari-hari, makan dan minum yang halal maupun yang haram, serta hikmah secara medis dalam melakukan hal makan dan minum dengan baik dan benar. Penelitian bahwa pentingnya makan dan minum sebagai kebutuhan primer bagi manusia. sedangkan penulis membahas tentang pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan sebagaimana yang dijelaskan dalam al-Qur'an bahwa pentingnya moderasi dalam makan dan minum yang berdampak langsung pada kesehatan tubuh dan kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Dan penulis juga menjelaskan tentang prinsip gaya hidup sehat yang baik dan benar dalam lingkungan masyarakat.³⁷
6. Artikel ditulis oleh Fauzan Irfan, pada tahun 2023, yang berjudul " Pola makan sesuai anjuran Nabi Muhammad SAW. Menurut perspektif kesehatan ". Artikel ini mengkaji tentang pola makan sehat dengan cara makan makanan seimbang dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan. Salah satunya dengan mengikuti suri teladan Nabi Muhammad SAW. Sebagai contoh dalam kehidupan. Salah satunya adalah pola makan sehat. Dan zat- zat gizi yang terkandung dalam makanan. Sedangkan penulis membahas tentang pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan. Menjelaskan prinsip konsumsi yang relevan

³⁶ Khoiribul Anam Ma'ruf, " Etika makan dan minum dalam al-Qur'an perspektif tafsir al-azhar karya buya hamka (Studi tafsir tematik), Ponorogo: Institut Agama islam negeri (IAIN) Ponorogo, tahun 2023).

³⁷ Ferry Martedi, "etika makan dan minum dalam perspektif al-Qur'an", IHSANIKA: Jurnal pendidikan agama islam pada tahun 2023, Vol 1, No 4, tahun 2023.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam al-Qur'an, Serta etika konsumsi dalam islam seperti: makan dan minum dalam islam sesuai yang dianjurkan Nabi Muhammad SAW. Sebagai pedoman umatnya dalam kehidupan sehari-hari. ³⁸

7. Artikel ditulis oleh Fitriani Munaji, pada tahun 2022 yang berjudul, "konsep makanan halalan thayyiban dalam al-Qur'an surah al- Baqarah:128 perspektif Quraish Shihab dan ilmu kesehatan". Artikel ini mengkaji tentang makanan halal yaitu makanan yang tidak diharamkan oleh Allah dalam mengkonsumsinya. Artikel ini mengkaji cara memperoleh makanan yang halal yaitu dengan cara menanam dan membelinya dengan uang yang halal. Sedangkan penulis membahas tentang pola konsumsi seimbng dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan. dan membahas maqasid syari'ah dalam hal makan dan minum yang sehat serta etika konsumsi dalam islam seperti: makan dan minum dalam Islam yang telah dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW kepada umatnya. ³⁹

³⁸ Fauzan Irfan, " Pola makan sesuai anjuran Nabi Muhammad SAW. menurut perspektif kesehatan pada tahun 2023, Vol 1, no 5, tahun 2023.

³⁹ Fitriani Munaji, " konsep halalan thayyiban dalam al-Quran surah al-Baqarah:128 perspektif Quraish Shihab dan ilmu kesehatan" pada tahun 2022, Vol 1, no 1, April tahun 2022.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah berbasis kepustakaan atau library research yakni penelitian yang semua data-datanya terfokus dari bahan-bahan tertulis baik berupa buku, naskah, dokumen, dan lain-lain yang masih ada berkaitan dengan dengan al-Qur'an dan tafsir. Penelitian kepustakaan dipilih karena sumber utama yang digunakan adalah tafsir dan literatur terkait. Fokus penelitian ini adalah menela'ah penafsiran tentang dampak makan dan minum berlebihan dalam al-Qur'an bagi kesehatan (kajian tafsir ilmi).

B. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif hal ini dikarenakan penulis menggunakan data yang berbentuk data, kalimat, skema, dan gambar. Tujuan dari pendekatan penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai suatu konteks yang diteliti. Pendekatan penelitian yang mencakup asumsi-asumsi dasar hingga metode-metode terperinci dalam pengumpulan, analisis, dan interpretasi data.

C. Sumber Data

1. Data Primer

Data primer merupakan data-data yang berkaitan secara langsung dengan permasalahan yang dibahas dalam skripsi ini. Adapun yang menjadi sumber primer adalah al-Qur'an, dan kitab tafsir seperti Tafsir Mafatih Al-Ghaib karya Fakhruddin Ar-Razi, dan Tafsir kemenag yang menjadi rujukan utama dalam memahami ayat-ayat al-Qur'an.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah buku-buku yang tidak berkaitan dengan secara langsung pada objek materi namun ada kaitan atau relevansinya dengan penelitian. Yaitu dari berbagai buku, jurnal, artikel, serta dokumen yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

relevan dengan tema dampak makan dan minum dalam al-Qur'an bagi kesehatan (Kajian Tafsir Ilmi).

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun langkah-langkah yang digunakan penulis dalam mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan masalah yang akan dibahas.
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut.
3. Menyusun pembahasan secara lengkap.
4. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara kesesluruhan dengan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai kesamaan.

E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan Teknik deskriptif analisis, yang berarti dilakukan dengan cara menyajikan deskripsi sebagaimana adanya kemudian dianalisis secara mendalam. Adapun langkah-langkah yang akan penulis lakukan dalam pembahasan meliputi sebagai berikut: Mengumpulkan ayat al-Qur'an yang sesuai dengan tema yang telah ditentukan.

1. Menganalisis penafsiran dari Tafsir Ar-razi, serta Tafsir Kemenag terkait ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan kajian pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan interasinya bagi kesehatan.
2. Menganalisis penafsiran dari Tafsir Ar-razi, serta Tafsir Kemenag, terkait ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan kajian pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan.
3. Menginterpretasikan penafsiran Tafsir Ar-razi dan tafsir kemenag dalam memahami pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan bagi kesehatan.
4. Menarik kesimpulan tentang pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Al-Qur'an memuat prinsip konsumsi yang moderat, tidak berlebihan (isrāf), dan berlandaskan pada kehalalan serta kebaikan (ḥalālān ṭayyibān). Konsep ini sangat relevan dengan tuntutan kehidupan modern yang menekankan pada kesadaran konsumsi sehat dan berkelanjutan. Pola konsumsi Qur'ani bukan hanya menysar aspek spiritual, namun juga menjadi pedoman etis dalam mengatur pola makan agar tidak jatuh pada pemborosan atau kerusakan diri.
2. Al-Qur'an menekankan pada pentingnya konsumsi makanan yang halal dan baik (ṭayyib), serta menghindari berlebihan. Prinsip-prinsip ini sejalan dengan pendekatan ilmiah dalam ilmu gizi modern yang mendorong konsumsi makanan bergizi, bersih, dan sesuai kebutuhan tubuh. Konsumsi seimbang juga mendorong pengelolaan energi dan metabolisme tubuh secara optimal, serta mencegah berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, dan gangguan jantung.
3. Terdapat integrasi yang harmonis antara nilai-nilai Al-Qur'an dalam hal konsumsi dengan prinsip-prinsip ilmu gizi dan kesehatan kontemporer. Ayat-ayat yang memerintahkan untuk makan dan minum dengan tidak berlebihan memiliki relevansi kuat terhadap anjuran diet seimbang, pemenuhan gizi mikro dan makro, serta manajemen asupan kalori dan lemak. Penafsiran ilmiah terhadap ayat-ayat tersebut memperlihatkan bahwa Al-Qur'an telah lebih dahulu memberikan arahan yang mendukung kesehatan fisik dan mental manusia.
4. Pola konsumsi seimbang Qur'ani memberikan kontribusi penting dalam upaya preventif terhadap penyakit degeneratif dan kronis. Dengan mengatur pola makan berdasarkan prinsip Qur'ani—yakni halal, ṭayyib, cukup, tidak berlebihan, dan disertai etika adab makan—maka kualitas hidup dapat ditingkatkan. Dalam jangka panjang, hal ini tidak hanya

berdampak pada kesehatan individual, tetapi juga pada kesehatan masyarakat secara luas dan keberlangsungan lingkungan.

B. Saran

Pembahasan mengenai pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan merupakan salah satu aspek kajian yang banyak mendapat perhatian dari para peneliti. Banyak remaja maupun masyarakat melakukan pola konsumsi makanan yang tidak sesuai anjuran Rasulullah SAW. Contohnya seperti: makan dan minum melampaui batas yang telah diajarkan. Namun, untuk memahami secara lebih mendalam, diperlukan penelitian yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, diharapkan para pembaca tidak hanya merujuk pada skripsi ini sebagai satu-satunya sumber bacaan, tetapi juga terus menambah wawasan dan memperkaya referensi agar pemahaman mengenai makan dan minum dalam al-Qur'an bagi kesehatan semakin luas dan menambah pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan kemungkinan terdapat kekurangan di dalamnya. Oleh sebab itu, penulis mendorong para pembaca untuk terus mengeksplorasi lebih lanjut kajian mengenai pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan relevansinya bagi kesehatan. Penelitian di masa depan diharapkan dapat mengaitkan pembahasan ini dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi di kalangan remaja maupun masyarakat, sehingga pemahaman terhadap pola konsumsi seimbang dalam al-Qur'an dan integrasinya bagi kesehatan. Sehingga dapat dikaitkan dalam kehidupan sehari-hari dan semakin relevan dengan fenomena - fenomena terkini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basith Muhammad As Sayyid, "Rahasia Pola Makan Nabi, ".
- Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, Pola Makan Rasulullah Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah, Alih Bahasa M. Abdul Ghoffar, dkk. (Jakarta: Almahira, 2006).
- Abul Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Naisaburi, Shahih Muslim no 2020, (Beirut, Dāral Fikr).
- Adi D Tilog, Rahasia Pola Makan Sehat (Yogyakarta: Flashbooks, 2014).
- Ahmad Azhar Basyir, Refleksi atas Persoalan Keislaman; Seputar Filsafat, Hukum, Politik, dan Ekonomi, (Bandung: Mizan, 1993).
- Al-Ansari al-Khazraji, Muhammad Ibn Farh, al-Qurthubi al-Maliki, Tafsir al-Qurthubi: al-Jami' li Ahkam al-Qur'an, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010).
- Aprilia Nur hana, "pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minum minuman kemasan dan berpemanis terhadap berat badan remaja, *Jurnal kesehatan*, Vol 9,no 1, tahun 2022.
- Ariesta, Mahini hubungan ke.ane.karagaman konsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan kegemukan remaja di SMPN kampar kiri kabupaten Kampar, *Jurnal Ners*, Vol 5 no 2, tahun 2021.
- Ar-razi Fakhrudin, *mafatih al-ghaib*.
- Ar-Rifa'l, Muhammad Nasib Tafsir Ibnu Katsir, diterjemahkan oleh Syihabuddin, (Jakarta Gema Insani Press, 1999).
- Cahyani, Nur skripsi "pengaruh edukasi terhadap gaya hidup (pola makan dan aktifitas fisik) remaja gizi lebih di SMA Islam athirah Makassar" fakultas kesehatan masyarakat, tahun 2011.
- Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya, (edisi yang disempurnakan), Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Departemen Agama RI, Kesehatan Perspektif Alquran Tafsir Tematik Alquran, kesatu (Jakarta Lajnah Pentaslihan Mushaf Alquran, 2009).
- Dini Lestari, "Fenomena mukbang perspektif ayat-ayat *israf* dalam al-Qur'an (*analisis pendekatan double movement Fazlur Rahman*". (Jember: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Ahmad Shiddiq, tahun 2024).
- Enna Budiarti, Siti Rohmah, "Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di RA Al Fata Rokan Hulu" *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, Vol 1,No 4, October 2022,.
- Fajar Bayu Aji, Naupal Asnawi, "Refleksi Kritis atas Degradasi Autentisitas Masyarakat Media" *Jurnal Komunikasi*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Fauzan Irfan, "Pola makan sesuai anjuran Nabi Muhammad SAW. menurut perspektif kesehatan pada tahun 2023, vol 1, no 5 ,tahun 2023.

Febriana rachmawati, “hubungan pengetahuan pola makan dengan faktor resiko penyakit jantung pada remaja”, *Jurnal mahasiswa ilmu farmasi dan komunikasi*, vol 3, no 1, tahun 2025.

Ferrial Afra Maghriza Miilenius, “pemaknaan *israf* dalam makan perspektif al-Qur'an (Studi tafsir ayat dalam tafsir al-misbah), (Jakarta: universitas islam negeri Syarif Hidayatullah, tahun 2024).

Ferry Martedi, “etika makan dan minum dalam perspektif al-Qur'an”, *IHSANIKA: Jurnal pendidikan agama islam* pada tahun 2023,Vol 1,No 4,tahun 2023.

Food and Agriculture Organization (FAO). Global Food Waste Statistics. Rome: FAO, 2020.

Gusmayeni, Haliza "Adab makan dan minum kajian hadis ditinjau dari ilmu Kesehatan (Studi hadis tematik)", (pekanbaru: universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim riau, tahun 2024).

Hall, K. D., & Guo, J. (2017). Obesity and metabolic health: The role of energy balance. *Obesity Reviews*, 18(9).

<https://almanhaj.or.id/91797-larangan-berlaku-boros.html>

Ibn Qayyim Al-Jawziyyah. *The Prophetic Medicine*. Riyadh: Darussalam, 2003.

Imam Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin* (Jilid 2). Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1993.

Janu purwono, rita sari, dkk, “pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia , vol 5,no 1, tahun 2020.

Kementrian kesehatan Republik Indonesia (2014), pedoman Gzi Seimbang. Direktorat Jendral kesehatan Masyarakat.

Khoiribul Anam Ma'ruf, “Etika makan dan minum dalam al-Qur'an perspektif tafsir al-azhar karya buya hamka (Studi tafsir tematik), Ponorogo: Institut Agama islam negeri (IAIN) Ponorogo, tahun 2023).

Kurdanti, “faktor- faktor yang me.mpe.ngaruhi ke.jadian obesitas pada remaja” *Jurnal gizi klinik Indone.sia*, Vol 2, no 4, tahun 2021.

Kusumah, Indra Diet Ala Rasulullah, (Jakarta Selatan: Qultum Media, 2007).

LPMQ, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, Edisi Penyempurnaan (Jakarta: Pustaka Lajnah, 2019).

Majalah ar-risalah, "Hidupkan Sunnah Pahala Melimpah", (Jawa Tengah, Majalah Arrisalah, 2019).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Mahmud, Maqasid Al-syari'ah :pendekatan multidisipliner: Jakarta kencana.
- Maluddin, Moh, "Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Tafsir Maudhu'i" *Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir* , Vol 5, No 2, Desember 2022.
- Maradona, Hendri “ Sistem pakar diagnosa penyakit jantung dengan metode case based Reasoning (CBR)” , *Jurnal sistem informasi*, Vol 3, no 1, tahun 2021.
- Mulawarman, Aldila Dyas Nur Fitri, "Perilaku Media Sosial Beserta Implikasi Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan" *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol. 25, No,1. 2017).
- Munaji, Fitriani “ konsep makanan halal dan thayyiban dalam al-Qur'an surah al-Baqarah:128 perspektif Quraish Shihab”, NIHAIIYYAT : “*Jurnal of Islamic interdisciplinary studies*” pada tahun 2022, vol 1, no, 1, April tahun 2022.
- Nazhif Ghifari, "Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja SMA Di Jakarta" *Jurnal Pangan Dan Kesehatan Gizi*, Vol, 2 No 1. Desember 2021.
- Ni Wayan Sri Witari, Dewa Nyoman Sudjana, Made Suarjana,"Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang.
- Norhayati, Maslani, “ Tingkat Pengetahuan Tentang Manfaat Minum Air Putih Dengan Jumlah Konsumsi Minum Air Putih Pada Siswa SMP Negeri Kecamatan Alalak ”*Jurnal Kebidanan Bestari*”, Vol 1, No 1, Maret 2017.
- Nuroffikoh, Masihatunnisa ce.gah dan ke.nali kondisi hati upaya kesehatan pendidikan terkait sirosis hati kepada masyarakat, *Jurnal kreativitas pengabdian masyarakat*, Vol 6,no7, tahun 2023.
- Qoirina, Sari, " Berkontribusi Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih Pada Remaja" *Jurnal Aceh Nutrition Jurnal*, Vol 3,No , November 2018.
- RI, kementrian RI Tafsir Ilmi: makan dan minum dalam pe.rspe.ktif al-Qur'an dan sains (Jakarta:lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2013).
- Riya Basri, Ninik Nirwana, skripsi "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif Di Posbindu PTM Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun" Stikes Bhakti Husada Mulia MadiunTahun 2020.
- Septi lidya sari, “ konsumsi minuman berpemanis Kemasan pada remaja, *Jurnal ilmu gizi Indonesia*, vol 5, no 1, tahun 2021.
- Shihab, M. Quraish *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), volume 9.S
- Smith, R., Taylor, P., & Johnson, M. (2019). Dietary patterns and health outcomes. *Nutrition and Health*, 31(1).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Stevenson, R. J., et al. (2014). The role of psychological factors in overeating. Appetite.

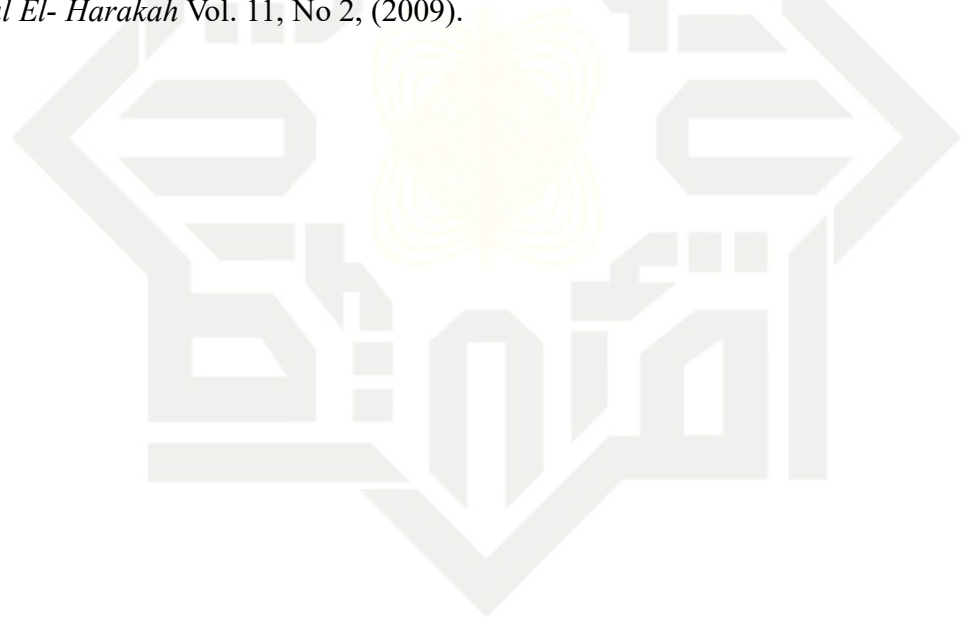
Syahrulizar Aditya, Abdul Karim, "Pemberian Edukasi Mengenai Pola Makan Sehat Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 5 Sambas" *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1, No 1.

Uswatun Hasanah, Mauliya Skripsi "Makan Dan Minum Dengan Tangan Kanan Dalam Perspektif Hadis(Kajian Ma'ani al- Hadis Sahih Muslim No. Indeks 2020 dengan Pendekatan Ilmu Kesehatan)" Universitas Negeri Sunan Ampel, Tahun 2020.

Wahyuni, "integrasi maqashid syariah dan gizi Islami dalam dalam perspektif konsumsi Halalan Thayyiban". *Jurnal ilmu kesehatan Islam*, hal 15.

World Health Organization (2021), Obesity and Overweight: Fact sheet.

Zeid, B. Smeer, " kajian Hadis-Hadis Etika Makan Ditinjau Dari Aspek Kesehatan ", *Jurnal El- Harakah* Vol. 11, No 2, (2009).



UIN SUSKA RIAU



BIODATA PENULIS



Nama : Filza Syahira
Tempat/Tgl lahir : Medan, 07 September 2002
Pekerjaan : Belum/tidak bekerja
Alamat rumah : Jalan Garu 2 b gg mesjid
No. Telp/Hp : 082284366378
Nama Orang Tua:
Ayah : Muhammad Andi Nazwin
Ibu : Umi Kalsum

RIWAYAT PENDIDIKAN

SDN 060809 Medan, Sumatera Utara lulus tahun : 2014
Mts Al-Ulum Medan, Sumatera Utara lulus tahun : 2017
Ponpes Ar-Raudhatul Hasanah lulus tahun : 2021

PENGALAMAN ORGANISASI

Organisasi Pelajar Ar-Raudhatul Hasanah Masa Bakti 2020- 2021.
Praktek Mengajar Amaliyah At-Tadris Ar- Raudhatul Hasanah .