

Tinjauan Awal Aplikasi Maqasid Al-Quran Dalam Penjagaan Kesihatan Berasaskan Pemakanan

Robiatul Adawiyah Mohd

Fakulti Pengajian Quran Dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia.
adawiyah@usim.edu.my

Muhammad Arif bin Musa

Ahmad Sanusi bin Azmi

Norzulaili Mohd Ghazali

Fakulti Pengajian Quran Dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia

Abstrak

Kajian mengenai konsep dan aplikasi Maqasid al-Quran semakin mendapat perhatian dalam kalangan pengkaji ilmu tafsir pada masa ini. Kajian tentang Maqasid al-Quran bertujuan agar umat Islam memahami intipati dan tujuan sebenar al-Quran diturunkan sebagaimana yang dikehendaki oleh Allah swt serta dapat diaplikasikan dalam kehidupan seharian. Namun, aplikasi Maqasid al-Quran dalam isu kontemporari masih perlu dipertingkatkan dari semasa ke semasa. Seiring dengan keperluan manusia yang semakin kompleks di era ini, kajian Maqasid al-Quran adalah jawapan kepada permasalahan semasa dari segenap aspek kehidupan manusia seperti isu kesihatan umpamanya. Realitinya, tahap kesihatan manusia pada abad ini semakin mengkusarkan apabila statistik penyakit tidak berjangkit seperti kanser, diabetes, serangan jantung, obesiti dan lain-lain semakin meningkat berpunca daripada gaya hidup masyarakat moden yang tidak seimbang khususnya dalam pengambilan makanan. Lebih memburukkan keadaan apabila industri pemakanan berkembang pesat dengan penghasilan pelbagai jenis makanan tidak sihat. Ironinya al-Quran banyak mengupas aspek kesihatan berasaskan pemakanan dalam pelbagai dimensi yang seharusnya diketengahkan kepada masyarakat umum serta menjawab keperluan semasa pelbagai isu. Justeru, kertas kerja ini akan melakukan tinjauan umum bagi mengupas aplikasi Maqasid al-Quran dalam penjagaan kesihatan berasaskan pemakanan sebagai panduan kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat. Sebagai khalifah Allah, tubuh badan yang sihat adalah aset utama bagi melaksanakan tanggungjawab ini dengan sempurna. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui analisis kandungan di mana ayat al-Quran yang berkaitan pemakanan akan dikenalpasti dan dianalisis makna dan konteksnya menggunakan kitab tafsir muktabar. Kajian ini dilihat signifikan dalam membina pendekatan baharu penjagaan kesihatan berasaskan pemakanan berdasarkan Maqasid al-Quran.

Kata kunci: Maqasid al-Quran, kesihatan, makanan, pemakanan, nutrigenomik.

Pendahuluan

Maqasid al-Quran merupakan salah satu cabang kajian dalam ilmu pentafsiran al-Quran. Maqasid al-Quran merujuk kepada tujuan dan matlamat utama yang ingin dicapai melalui penghayatan dan pemahaman terhadap ajaran al-Quran yang benar bagi mencapai kebaikan dan kesejahteraan umat manusia di dunia dan akhirat.⁶⁴⁶ Maqasid al-Quran membantu mengaitkan hukum-hukum Islam dengan tujuan-tujuan universal yang lebih luas, seperti prinsip keadilan, kesejahteraan sosial, dan pemeliharaan kehidupan.

Para ulama silam dan kontemporari telah memberi sumbangan besar dalam kajian ini sama ada dari aspek konsep mahupun aplikasinya. Konsep Maqasid al-Quran telah dibahaskan seawal kurun ke 4 hijrah oleh Imam al-Tabari menggunakan istilah (المقصود) atau kalimah *maqsad* (مقصد) yang digunapakai oleh Imam al-Ghazali. Manakala penggunaan kalimah *maqasid* (مقاصد) yang membawa makna umum terdapat dalam tafsir al-Baghawi, al-Zamakhshari, Ibn al-Arabi, Imam al-Razi dan tokoh-tokoh silam selainnya dalam pelbagai cabang ilmu dan kategorinya.⁶⁴⁷

Sementara aplikasi Maqasid al-Quran memberi tumpuan kepada penyelesaian isu kontemporari meliputi pelbagai aspek kehidupan yang kini semakin kompleks seperti isu ekonomi, kewangan, pendidikan, kesihatan, politik dan lain-lain. Aplikasi ini selari dengan pandangan Muhammad Rasyid Redha dalam kitabnya *al-Wahy al-Muhammadiyah* yang menegaskan sebagaimana dalam nasnya:⁶⁴⁸

"القرآن كتاب هداية فعلية، لا كتاب فنّ وعلم نظري، فهو يرشد متدبره والمتفقه فيه إلى داعيتي الحق والخير، والباطل والشر من نفسه، وإلى طريق تركيتها بحاسبتها على أعمالها.."

Maksudnya: "Al-Quran adalah sebuah petunjuk yang praktikal, bukan sekadar sebuah karya seni dan ilmu teori. Ia membimbing mereka yang merenung dan memahaminya kepada kebenaran dan kebaikan. Menyucikan diri manusia daripada kebatilan dan kejahatan diri mereka sendiri menerusi muhasabah.."

Begitu juga apa yang ditegaskan oleh Ibn Asyur bahawa Maqasid umum al-Quran adalah untuk *islah* (memperbaiki) individu, masyarakat dan global mengikut ajaran al-Quran yang sebenar. Pandangan ini kemudian ianya diperincikan oleh Muhammad Rasyid Redha dengan *islah* pemikiran (العقل), diri (النفس), tubuh badan (الجسم), keluarga (العائلي), harta (المالي), hukuman (العقابي),

⁶⁴⁶ Al-Hamidi, Abdul Karim (2008). *Maqasid al-Quran min Tasyri' al-Ahkam*. Beirut: Dar Ibn Hazm. Cet1. hal.23.

⁶⁴⁷ Hilali, Abdul Rahman (2016). *Jurnal al-Tajdid*. Muqaribat Maqasid al-Quran al-Karim: Dirasat Tarikhiyyah. *Jurnal al-Tajdid*. Vol 20 (39 A), 193-234, IIUM: Gombak.

⁶⁴⁸ Redha, Muhammad Rasyid bin Ali (2005). *al-Wahy al-Muhammadiyah*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. cet.1. hal. 135.

politik (السياسي) dan undang-undang (التشريعي). Berikut adalah rajah yang menunjukkan hasil gabungan Maqasid al-Quran menurut pandangan Ibn Ashur dan Muhammad Rashid Redha:⁶⁴⁹

Maqasid al-Quran Ibn Ashur	Maqasid al-Quran Muhammad Rasyid Redha	Gabungan maqasid IA & MRR
<i>Maqasid Islah al-Fardiy</i>	<i>Islah al-‘Aql</i>	<i>Maqasid Islah al-Fardiy</i> (individu)
<i>Maqasid Islah al-Ijtimai’y</i>	<i>Islah al-Nafs</i>	
<i>Maqasid Islah al-‘Alamiy</i>	<i>Islah al-Jism</i>	
	<i>Islah al-‘A’iliy</i>	<i>Maqasid Islah al-Ijtimai’y</i> (masyarakat)
	<i>Islah al-Maliy</i>	
	<i>Islah al-‘Iqabiy</i>	
	<i>Islah al-Siyasiy</i>	<i>Maqasid Islah al-‘Alamiy</i> (negara/global)
	<i>Islah al-Tasyri’iy</i>	

Gabungan aplikasi Maqasid al-Quran yang diketengahkan oleh Ibn Ashur ini adalah salah satu pendekatan yang praktikal dalam membawa al-Quran di tengah-tengah keperluan masyarakat abad ini. Menurut Muhammad Aizat aplikasi pendekatan ini adalah intipati yang terdapat dalam kitab tafsir dan pemikiran cendekiawan di mana ia menghasilkan natijah berbentuk kerangka pemikiran yang mengandungi elemen Maqasid al-Quran dalam memahami ayat-ayat suci al-Quran. Tambah beliau ayat al-Quran yang difokuskan tidak terhad kepada ayat hukum semata-mata tetapi perlu diluaskan dimensinya kepada cabang-cabang yang lain seperti ayat *qasas*, ayat akidah, ayat falsafah dan lain-lain lagi.⁶⁵⁰

Dalam konteks kajian ini, ayat berkaitan dengan kesihatan berasaskan makanan dan pemakanan akan dikupas berdasarkan Maqasid al-Quran. Apakah yang kehendaki oleh Allah swt di sebalik perintah-Nya kepada manusia dalam aspek pemakanan? Bagaimana pemakanan boleh membawa kepada kesihatan tubuh badan? Persoalan ini telah dirungkai dalam al-Quran dan dihuraikan dalam kitab-kitab tafsir namun ia memerlukan usaha untuk mengeluarkan Maqasid al-Quran berkaitannya. Gaya hidup dan amalan pemakanan hari ini lebih cenderung mengikut *trend* semasa yang bercanggah dengan Maqasid al-Quran seperti *trend* mukbang, *fast food* dan seumpamanya yang memudaratkan kesihatan manusia. Justeru tinjauan awal tentang tajuk ini dijalankan bagi memahami Maqasid al-Quran tentang kesihatan berasaskan pemakanan sebagai salah satu Maqasid al-Quran untuk kesihatan fizikal dan rohani.

Definisi Maqasid al-Quran dan Skop Perbahasan

⁶⁴⁹ Hilali, Abdul Rahman. *Muqaribat Maqasid al-Quran al-Karim: Dirasat Tarikhiyyah. Jurnal al-Tajdid*. hal.218.

⁶⁵⁰ Muhammad Aizat Syimir et al. (2022). Tinjauan Tematik Terhadap Skop Kajian al-Tafsir al-Maqasidi. *Jurnal al-Irsyad*. Vol 7, No 1 (June, 2022).KUIS. hal.776.

Maqasid al-Quran adalah istilah yang terdiri daripada dua perkataan iaitu maqasid dan al-Quran. Perkataan maqasid merupakan kata jamak bagi *maqсад* (قصد، مقصود، مقاصد) yang bermaksud niat dan arah. Sementara takrif maqasid menurut ulama *usuliyyun*, *fuqaha* dan mufassirin adalah suatu niat yang terarah dan berorientasikan matlamat yang jelas disertai usaha yang tinggi untuk mencapainya.⁶⁵¹

Manakala takrif istilah Maqasid al-Quran banyak diusulkan oleh para ulama antaranya ialah Ibn Ashur. Menurut Ibn Ashur Maqasid al-Quran merupakan satu tema tafsir yang bertujuan untuk menyingkap makna dan tujuan al-Quran sama ada secara *kulliy* atau *juz'iy* serta menerangkan cara untuk mengambil manfaat daripadanya demi kemaslahatan manusia sejagat.⁶⁵²

Skop perbahasan Maqasid al-Quran dalam kalangan para ulama memiliki kepelbagaian yang unik. Antara tokoh sarjana Islam yang menulis tentang Maqasid al-Quran ialah seperti Imam Al-Ghazali, Ibn Ashur, Muhammad Rasyid Redha, Jasser Auda, Yusuf al-Qaradawi, Muhammad al-Ghazali, Muhammad Syaltut, Badi' al-Zaman al-Nursi dan ramai lagi. Para tokoh sarjana ini mempunyai kepelbagaian dalam meletakkan prinsip asas Maqasid al-Quran berdasarkan pemahaman dan pendekatan masing-masing. Sesetengah tokoh lebih memberi tumpuan kepada aspek spiritual dan tekstual, seperti Al-Ghazali. Sementara tokoh lain, seperti Ibn Ashur, menumpukan kepada dimensi sosial dan pelaksanaannya dalam masyarakat. Walaubagaimanapun mereka bersetuju bahawa matlamat utama Maqasid al-Quran adalah untuk mencapai tujuan agama, sama ada di dunia atau akhirat. Mereka juga sepakat bahawa konsep ini perlu diterapkan dalam konteks zaman semasa bagi menyelesaikan cabaran kontemporari.⁶⁵³

Perbezaan Maqasid al-Quran dan Maqasid al-Syariah

Maqasid al-Quran dan Maqasid al-Syariah adalah dua konsep yang memiliki hubungan erat dalam konteks pemahaman dan penerapan ajaran Islam, tetapi keduanya mempunyai perbezaan yang halus dalam aspek penekanan dan skop perbahasan. Berikut adalah 3 perbezaan antara Maqasid al-Quran dan Maqasid al-Syariah, **(i) pengertian:** Maqasid al-Quran merujuk kepada tujuan atau matlamat utama yang ingin dicapai melalui penghayatan dan pemahaman terhadap ajaran-ajaran al-Quran. Sementara Maqasid al-Syariah merujuk kepada matlamat utama hukum-hukum syariah Islam yang meliputi aspek moral, etika, sosial, ekonomi, dan undang-undang. **(ii) skop perbahasan:** Maqasid al-Quran lebih terfokus pada tujuan yang ingin dicapai melalui pemahaman terhadap ajaran al-Quran sahaja, dengan menekankan aspek moral, etika, dan kesejahteraan umat manusia. Manakala Maqasid al-Syariah lebih menekankan pemeliharaan dan pencapaian matlamat yang ada di sebalik hukum-hukum Syariah, dengan mengintegrasikan pelbagai aspek kehidupan dalam kerangka undang-undang Islam.⁶⁵⁴ **(iii) sumber:** Maqasid al-Quran bersumber langsung dari teks al-Quran itu sendiri, dan

⁶⁵¹ Al-Halibi, Faisal Saud Abdul Aziz (2009). *Maqasid al-Mukallafin 'inda al-Usuliyyin*. Al-Riyadh: Maktabah al-Rusyd. Hal.27. Al-Hamidi, Abdul Karim (2008). *Maqasid al-Quran min Tasyri' al-Ahkam*. Hal.18.

⁶⁵² Ibn Ashur, Muhammad Tahir bin Muhammad (1984). *Al-Tahrir wa al-Tanwir*. Tunisia: Dar al-Tunisiyyah li al-Nasyr. Jld.1, hal.41.

⁶⁵³ Hilali, Abdul Rahman (2016). *Muqaribat Maqasid al-Quran al-Karim: Dirasat Tarikhiyyah*. hal.218.

⁶⁵⁴ Muhammad Aizat Syimir et al. *Tinjauan Tematik Terhadap Skop Kajian al-Tafsir al-Maqasidi*. hal.776.

memfokuskan pada ajaran universal yang terkandung di dalamnya. Sementara sumber Maqasid al-Syariah diambil daripada pelbagai sumber undang-undang Islam, iaitu al-Quran, hadis, ijma', qiyas dan prinsip undang-undang Islam yang berkembang dari masa ke masa. Walaubagaimanapun menurut Tazul Islam, Maqasid al-Quran lebih luas daripada nuansa Maqasid Syariah yang terhad kepada lima skop sahaja.⁶⁵⁵

Maqasid al-Quran dalam Penjagaan Kesihatan Berasaskan Pemakanan

Maqasid al-Quran dalam penjagaan kesihatan berasaskan pemakanan merujuk kepada tujuan yang ingin dicapai melalui pemahaman dan pengamalan prinsip-prinsip pemakanan yang terkandung dalam al-Quran. Pemakanan yang sihat membawa kesejahteraan dan kesihatan tubuh manusia. Ini melibatkan pemahaman tentang bagaimana ajaran al-Quran berkaitan dengan pemakanan, pengambilan makanan yang baik, dan menjaga kesihatan secara holistik.

Maqasid al-Quran dalam penjagaan kesihatan turut dinyatakan oleh Dr Abdul Karim al-Hamidi di bawah kategori *Maqasid Islah al-Fardiy* menerusi *Islah al-Jism* dengan memfokuskan kepada aspek kesihatan diri. Walaubagaimanapun huraian beliau bersifat umum dan masih ada ruang bagi memperhalusinya untuk dijadikan aplikasi kepada Maqasid al-Quran dalam penjagaan kesihatan berasaskan pemakanan.⁶⁵⁶ Berikut adalah hasil tinjauan awal Maqasid al-Quran dalam penjagaan kesihatan berasaskan makanan yang dijelaskan dalam nas al-Quran di mana ia meliputi beberapa prinsip utama al-Quran:

1. Tujuan Allah swt Kurniakan Makanan Kepada Manusia Untuk Menjaga Agama - (Hifz al-Din)

Manusia adalah makhluk yang diciptakan Allah swt sebagai khalifah di muka bumi. Tugas khalifah adalah untuk mengabdikan diri kepada Allah, menegakkan hukum-Nya dengan melaksanakan perintah dan meninggalkan larangan. Bagi merealisasikan konsep khalifah ini, maka Allah swt menyediakan segala kelengkapan manusia di muka bumi ini termasuklah makanan untuk manusia. Manusia memerlukan makanan bagi memastikan kelangsungan hidup di dunia. Bagi tujuan itu Allah swt mengurniakan pelbagai sumber makanan untuk manusia seperti buah-buahan, bijirin, sayuran dan tumbuhan, binatang ternakan dan hasil lautan. Dengan kepelbagaian sumber makanan dan khasiat yang dikurniakan kepada manusia, maka Allah swt memerintahkan agar diterjemahkan kurniaan ini dengan rasa bersyukur kepada-Nya dan mentauhidkan diri kepada Allah swt semata-mata.

Firman Allah yang bermaksud: “Dan Dialah yang menjadikan bumi terbentang luas dan menjadikan padanya gunung-ganang (terdiri kukuh) serta sungai-sungai (yang mengalir) dan dari tiap-tiap jenis buah-buahan, Dia jadikan padanya pasangan: Dua-dua. Dia juga melindungi siang dengan malam silih berganti. Sesungguhnya semuanya itu mengandungi tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang (mahu) berfikir. (3) Dan di bumi ada beberapa potong tanah yang berdekatan (tetapi berlainan keadaannya); dan padanya ada kebun-kebun anggur dan jenis-jenis tanaman serta pohon-pohon tamar (kurma) yang berumpun dan yang tidak

⁶⁵⁵ Islam, Tazul (2013). *Maqasid al-Quran and Maqasid al-Shariah. Revelation and Science*, 3(1), IIUM: Kuantan. hal66. Hilali, Abdul Rahman. *Muqaribat Maqasid al-Quran al-Karim: Dirasat Tarikhiyyah*. hal218.

⁶⁵⁶ Al-Hamidi, Abdul Karim (2008). *Maqasid al-Quran min Tasyri' al-Ahkam*. hal.208.

berumpun; semuanya disiram dengan air yang sama dan Kami lebihkan buah setengahnya dari setengahnya yang lain (pada bentuk, rasa dan baunya). Sesungguhnya yang demikian itu mengandung tanda-tanda kekuasaan Allah bagi orang-orang yang (mahu) berfikir serta memahaminya. (4)". (QS al-Ra'd: 3-4)

Firman Allah yang bermaksud: "Demi sesungguhnya, adalah bagi penduduk negeri Saba', satu tanda (yang membuktikan kemurahan Allah) yang terdapat di tempat tinggal mereka, iaitu: Dua kumpulan kebun (yang luas lagi subur), yang terletak di sebelah kanan dan di sebelah kiri (kampung mereka). (Lalu dikatakan kepada mereka): Makanlah dari rezeki pemberian Tuhan kamu dan bersyukurlah kepadaNya; (negeri kamu ini adalah) negeri yang baik (aman dan makmur) dan (Tuhan kamu adalah) Tuhan Yang Maha Pengampun. Maka mereka berpaling ingkar, lalu Kami hantarkan kepada mereka banjir yang membinasakan dan Kami gantikan dua kumpulan kebun mereka (yang subur) itu dengan dua kumpulan kebun yang berisi dengan pohon-pohon yang pahit buahnya dan pohon-pohon yang jarang berbuah, serta sedikit pohon-pohon bidara." (QS Saba 34:15-16)

Ayat di atas jelas menggambarkan sifat kasih sayang dan pemurah Allah swt kepada manusia dengan menyediakan aneka pilihan makanan pelbagai rasa, warna, khasiat dan bentuk rupa. Pemberian tersebut perlu seharusnya disyukuri dengan mentauhidkan Allah swt. Oleh yang demikian, memahami maqasid al-Quran dalam penjagaan kesihatan berasaskan makanan adalah sangat penting supaya amalan pemakanan kita bertepatan dengan kehendak Allah swt dan diredhai-Nya.

2. Keperluan Manusia Kepada Makanan Untuk Menjaga Nyawa - (*Hifz al-Nafs*)

Hifz al-nafs merupakan perkara *dharuriyyat* seperti yang dikehendaki oleh ajaran Islam. *Dharuriyyat* merupakan perkara asas dalam memenuhi keperluan hidup serta melaksanakan tanggungjawab seharian. Penjagaan diri merupakan suatu keperluan. Kehidupan manusia tidak akan sempurna sekiranya penjagaan kesihatan diabaikan. Ajaran Islam sangat mementingkan penjaga nyawa dan jiwa. Setiap individu disyariatkan mengambil makanan yang mencukupi, halal serta selamat untuk dimakan mengikut keperluan tubuh badan yang sihat. Pemilihan makanan yang halal dan baik dapat memelihara diri dari mengalami kelaparan yang boleh menyebabkan kematian.⁶⁵⁷ Firman Allah swt yang bermaksudnya: "dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan ..". (QS al-Baqarah 2:195)

Seorang Muslim melihat makanan bukan sebagai tujuan akhir yang harus dicapainya demi memuaskan hawa nafsu, tetapi sebagai alat untuk mencapai Maqasid al-Quran yang sebenar dengan memperhatikan kesihatan tubuhnya dan memastikan makanan yang dimakan tidak menyebabkan kemudaratan bagi dirinya sendiri. Tubuh yang sihat terhasil daripada pemakanan yang baik dan dari sumber yang halal. Al-Quran banyak mengajar manusia tentang tabiat makanan yang sihat dan pemakanan yang baik. Firman Allah swt yang bermaksudnya: "Serta Kami katakan: Makanlah dari benda-benda yang baik yang Kami kurniakan kepada kamu dan janganlah kamu melampaui batas padanya, kerana dengan yang demikian kamu akan ditimpa

⁶⁵⁷ Noorfazreen Mohd Aris et al. Kepentingan Makanan Dalam Menjamin Hifz Al-Nafs. *Journal of Human Capital Development*. Vol. 13 No. 2 July - December 2020. hal.62.

kemurkaanKu dan sesiapa yang ditimpa kemurkaanKu, maka sesungguhnya binasalah ia” (QS Taha 20: 81)

Malah dengan pengambilan makanan yang disarankan dalam al-Quran bukan sekadar mengekalkan kesihatan jasmani sahaja bahkan turut memberi impak kepada kesihatan rohani. Jika seseorang hanya mengambil berat soal pemakanan tanpa menghiraukan tuntutan syariat dalam pemakanan, maka ia makan mengikut hawa nafsu yang akan menyebabkan imannya menjadi lemah dan jiwa menjadi kosong. Dari Ibnu Umar ra, ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, “Sesungguhnya orang Mukmin itu makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir atau munafik -aku tidak tahu mana yang beliau ucapkan diantara keduanya- makan dengan tujuh usus.” (HR al-Bukhari, No hadis4975. Kitab. Makanan. Bab. Mukmin makan dengan satu usus)

Adapun jika seseorang hanya menumpukan kepada ibadah semata-mata tanpa menghiraukan makan bagi keperluan tubuh badan, maka ia akan menyebabkan tubuhnya menjadi lemah, sakit dan tidak dapat melaksanakan ibadah dengan sempurna. Akhirnya berlaku kepincangan pada jasad manusia sedangkan matlamat sebenar di sebalik kesihatan berasaskan pemakanan adalah supaya manusia dapat mengimbangi keperluan jasmani dan rohani. Kesimbangan jasmani dan rohani berperanan besar dalam melaksanakan tanggungjawab manusia sebagai khalifah dan ‘abid (hamba) Allah dengan sempurna sebagaimana firman-Nya dalam QS 2/30, 51/56.

Seorang Mukmin yang prihatin tentang hal ini akan lebih berwaspada dalam pengambilan makanan sama ada dari aspek masa pengambilan makanan, etika pemakanan, cara penyediaan makanan dan sumbernya, kualiti makanan dan menjauhi amalan pemakanan yang haram, syubhah dan memudaratkan tubuh badan.

3. Perintah Meneliti Makanan - (*Islah al-‘Aql wa al-Jism*)

Allah swt berfirman dalam Surah Abasa: “Maka hendaklah manusia melihat kepada makanannya bagaimana Kami mentadbirkannya” (QS Abasa: 24). Ayat ini menyeru manusia agar memerhati dan bertafakkur tentang makanan mereka sambil dan mengambil pengajaran bagaimana Allah swt mengadakan, mengatur dan menentukan makanan melalui proses-prosesnya yang jelas diterangkan dalam Surah Abasa dari ayat 24 hingga 32.⁶⁵⁸

Al-Qurtubi mentafsirkan kalimah (فلينظر الإنسان) “hendaklah manusia melihat” dengan maksud melihat dengan mata hati sambil berfikir.⁶⁵⁹ Maksud ini membawa kepada perbincangan yang lebih luas dalam ilmu sains nutrisi, sains botani, food security, dan seumpamanya agar manfaat daripada tafakkur ini membawa maslahat yang besar kepada kehidupan manusia. Terdapat pelbagai jenis tumbuhan yang berbeza ukuran, bentuk, warna, rasa dan manfaat yang boleh dikaji di seluruh pelosok dunia. Perhatikan bagaimana tumbuhan-tumbuhan ini boleh berbeza keadaannya sedangkan ia disirami dari air dan tanah yang sama. Ada yang sesuai untuk dijadikan makanan, ubat-ubatan, ada yang boleh dimakan mentah, ada yang perlu dimasak

⁶⁵⁸ al-Qinnuji, Abu al-Tayyib Muhammad Sadiq Khan bin Hasan. (1992). *Fath al-Bayan fi Maqasid al-Qur’an*. Beirut: al-Maktabah al-‘Asriyyah li al-Tiba’ah wa al-Nashr. jld15. hal.83-84.

⁶⁵⁹ al-Qurtubi, Abu ‘Abd Allah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr. 1964. *al-Jami’ li Ahkam al-Quran*. Kaheerah: Dar Kutub al-Misriyyah, jld9. hal.220.

terlebih dahulu dan ada yang sesuai dijadikan makanan haiwan ternakan.⁶⁶⁰ Perhatikan juga bagaimana makanan yang masuk ke dalam tubuh kemudian zatnya diserap agar tubuh menjadi sihat dan kuat. Setelah itu makanan dikeluarkan dari tubuh sebagai bahan buangan.⁶⁶¹

Wahbah Zuhaili dalam tafsirnya menegaskan bahawa ayat 24 Surah Abasa ini membawa tiga mesej utama, i) menyampaikan dalil tentang keesaan Allah swt, ii) menyampaikan dalil tentang kekuasaan Allah dalam membangkitkan orang yang sudah mati, iii) motivasi untuk orang-orang beriman dan taat bahawa tidak sepatutnya lalai kepada Tuhan yang telah berbuat baik kepada hamba-Nya dengan berbagai macam kebaikan seperti kurniaan sumber makanan.⁶⁶²

4. Seimbang Dalam Pengambilan Sumber Makanan Nabati Dan Haiwani Untuk Manfaat Tubuh - (*Hifz Al-Nafs*)

Sumber makanan utama manusia berasal dari tanah berupa tanam-tanaman yang memerlukan keberadaan air dan sinar matahari melalui proses fotosintesis. Dari tumbuh-tumbuhan Allah menciptakan biji-bijian, sayur-sayuran, dan buah-buahan sebagai sumber makanan bagi manusia. Terdapat pelbagai ayat al-Quran yang membicarakan hal ini antaranya Surah Abasa 24-32, Surah al-An'am 99, Surah al-A'raf 31-32 dan banyak ayat-ayat lain. Selain sumber nabati, Allah swt mencipta binatang ternakan sebagai sumber makanan haiwani untuk manusia sebagaimana dinyatakan dalam Surah an-Nahl ayat 5, 16 dan 66, Surah Fatir ayat 12 dan lain-lain. Daripada sumber-sumber ini ia menghasilkan zat yang diperlukan dalam tubuh manusia daripada protein, karbohidrat, mineral, lemak dan vitamin. Malah, makanan yang berkualiti dan sihat memainkan peranan penting dalam menjaga kognitif dan fungsi otak yang optimal.

Justeru, sumber nabati dan haiwani adalah makanan utama manusia. Seharusnya manusia menggunakan sumber-sumber ini sebagai amalan pemakanan yang sihat. Ini kerana sumber kurniaan Allah swt adalah makanan terbaik yang membawa manfaat dan memenuhi nutrisi yang diperlukan oleh tubuh badan agar dapat membantu proses pertumbuhan, baik pulih dan penyelenggaraan fungsi tubuh. Ini kerana sumber makanan ini kaya dengan nutrisi daripada bijirin, buah-buahan, sayuran, daging dan perlu diambil mengikut keperluan tubuh badan.⁶⁶³ Namun Ibn Ashur mengesyorkan pengambilan daging dan lemak diambil secara sederhana dan tidak berlebihan kerana ia boleh membawa mudarat pada tubuh.⁶⁶⁴

Seimbang dalam pengambilan makanan juga bermaksud tidak bakhil dalam membelanjakan harta bagi tujuan perbelanjaan makanan yang halal, berkhasiat, lazat dan baik. Mereka yang terlalu zuhud dalam pengambilan makanan sehingga menyebabkan tubuh menjadi lemah dan tidak bertenaga untuk mengerjakan ibadah adalah suatu tindakan yang bertentangan dengan

⁶⁶⁰ al-Zuhayli, Wahbah (1418H). *Tafsir al-Munir*. Dimashq: Dar al-Fikr al-Mu'asir. jld30. hal.71.

⁶⁶¹ Al-Tawil, Ahmad bin Ahmad Muhammad Abdullah (2016). *Wahat al-Tafsir*. al-Riyadh: t.p. jld15.hal.73.

⁶⁶² al-Zuhayli, Wahbah. *Tafsir al-Munir*. jld30. hal72-73.

⁶⁶³ al-Qurtubi. *al-Jami' li Ahkam al-Quran*. Jld7. Hal.191-192. Rashid Redha. 1990. *Tafsir al-Qur'an al-Hakim (Tafsir al-Manar)*. Mesir: al-Hai'ah al-Misriyyah al-'Ammah li al-Kitab. Jld8. Hal.342. Abu Zuhrah, Muhammad bin Ahmad bin Mustafa. t.th. *Zahrat al-Tafasir*. t.tp.: Dar al-Fikr al-'Arabi.jld.6. hal.2818.

⁶⁶⁴ Ibn 'Ashur, Muhammad al-Tahir bin Muhammad. 1984. *al-Tahrir wa al-Tanwir*. Tunisia: alDar al-Tunisiyyah li al-Nashr. jld.8. hal.95.

ajaran Islam. Sebaiknya bersikap sederhana dan seimbang dalam pengambilan makanan amatlah dituntut dalam Islam iaitu dengan cara tidak terlalu berlebihan dan tidak pula terlalu bakhil kerana ia akan mengundang pelbagai penyakit.⁶⁶⁵ Sementara menurut Abu Zuhrah seimbang dalam pengambilan makanan bagi orang sakit adalah dengan cara berpantang daripada mengambil makanan yang akan memburukkan lagi penyakitnya. Melanggar pantang tersebut boleh diletakkan golongan ini dalam kategori *musrifin*.⁶⁶⁶

5. Kewajipan Makan Makanan Halal Dan Toyyib - (Hifz Ad-Din & Hifz Al-Nafs)

Terdapat dua ciri utama pengambilan makanan yang diperintahkan oleh Allah swt kepada manusia untuk agama dan nyawa manusia iaitu, i) halal ii) toyyib. Firman Allah swt yang bermaksud: “Wahai sekalian manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik dan janganlah kamu ikut jejak langkah Syaitan kerana sesungguhnya Syaitan itu ialah musuh yang terang nyata bagi kamu.” (QS al-Baqarah 2:168)

Menurut al-Qinujji dalam tafsir *Fathul Bayan fi Maqasid al-Quran* menjelaskan bahawa 'halal' adalah sesuatu yang diizinkan oleh syariat dan 'toyyib' bermaksud sesuatu yang bersih, baik, dan bermutu. 'Toyyib' juga adalah 'halal', ia digunakan untuk mengukuhkan kata 'halal' iaitu merujuk kepada makanan yang halal, walaupun tidak semestinya memberikan kenikmatan, seperti ubat-ubatan. Ayat ini mengandungi perintah wajib, sunnah dan harus bergantung kepada konteks perbahasannya. Ia digunakan dalam konteks wajib jika ia berkaitan dengan pembinaan struktur tubuh yang sihat (misalnya, memakan makanan yang halal adalah wajib), dalam konteks sunnah jika ia berkaitan dengan perkara seperti makan bersama tetamu, memberi makan kepada orang yang memerlukan dan dalam konteks harus (halal) untuk sesuatu yang tidak ada nas (dalil) khusus yang mengharamkannya.⁶⁶⁷ Sesuatu makanan itu akan dikategorikan sebagai halal apabila ia telah memiliki ciri-ciri yang telah ditetapkan oleh hukum fekah dan fatwa semasa kerana perkembangan industri pemakanan semakin kompleks. Justeru proses halal bermula daripada asas sumber terhasilnya makanan, kaedah penyediaan, prosedur dan keselamatan makanan, proses pembungkusan, termasuk peralatan masakan, kaedah penyimpanan dan hidangan. Manakala toyyib pula bermaksud makanan yang tidak mendatangkan kemudaratkan terhadap kesihatan tubuh badan.

Tuntasnya, makanan yang halal dan toyyib sangat berkait rapat dengan kesihatan, iman dan taqwa. Ia bukan sahaja untuk kesihatan dan kebaikan manusia di dunia, tetapi turut mempengaruhi seluruh kehidupan Muslim kerana ia membawa keberkatan dalam kehidupan dunia dan akhirat. Sebaliknya, makanan yang tidak halal dan tidak toyyib jauh daripada keberkatan dan pastinya mengundang kemudaratkan, kemurkaan Allah swt dan penyakit pada

⁶⁶⁵ al-Qurtubi. *al-Jami' li Ahkam al-Quran* Jld.7. hal.191-192. al-Razi, Abu Abdullah Muhammad bin Umar (1420H). Mafatih al-Ghayb. Beirut: Dar Ihya alTurath al-Arabiyy. jld.14. hal.228. al-Qinnuji, *Fath al-Bayan fi Maqasid al-Qur'an*. jld.4. hal.333.

⁶⁶⁶ Abu Zuhrah. *Zahrat al-Tafasir*. jld.6. hal.2819.

⁶⁶⁷ Al-Qinnuji. *Fath al-Bayan fi Maqasid al-Quran*. Jld1, hal.334.

tubuh badan. Justeru, memahami dengan jelas konsep halal dan toyyib dalam makna yang luas akan melahirkan insan yang berjaya dan cemerlang jasmani dan rohani.

6. Menjauhi *al-Khabaa'ith* (الخبائث) - (*Hifz Ad-Din & Hifz Al-Nafs & al-'Aql*)

Berasal daripada kalimah (خبث، خبيث) yang bermaksud buruk, kotor, sesuatu yang tidak disukai kerana buruk dan hina sama ada ia sesuatu yang bersifat fizik atau bukan fizikal.⁶⁶⁸ *Khabith* juga adalah kata lawan bagi toyyib. *Al-Khabaa'ith* adalah perbuatan keji yang dipandang jijik oleh orang yang mempunyai fitrah dan akal yang sihat.⁶⁶⁹ Dalam konteks makanan *khaba'aith* bermaksud sesuatu yang diharamkan Allah swt daripada jenis makanan dan minuman.⁶⁷⁰

Ibn Manzur menjelaskan bahwa Ibnu Al-Arabi berkata asal *al-khabits* menurut kalam Arab adalah sesuatu yang dibenci. Jika berkaitan dengan ucapan disebut *asy-syatam* (mencaci) dan jika berkaitan dengan agama (*al-millah*) disebutnya dengan kufur, dan jika berkenaan dengan makanan disebut dengan haram dan jika berkenaan dengan minuman disebut *al-Dhar* (mudarat).⁶⁷¹

Makanan yang diharamkan Allah swt jelas bertentangan dengan fitrah manusia serta membawa mudarat pada agama, akal dan nyawa. Ayat-ayat ini disebut dalam al-Quran antaranya Surah al-Baqarah: 173, al-Maidah 3 dan 91, al-Nahl: 115 dan lain-lain. Firman Allah swt yang bermaksud: “Diharamkan kepada kamu (memakan) bangkai (binatang yang tidak disembelih) dan darah (yang keluar mengalir) dan daging babi (termasuk semuanya) dan binatang-binatang yang disembelih kerana yang lain dari Allah dan yang mati tercekik, dan yang mati dipukul dan yang mati jatuh dari tempat yang tinggi dan yang mati ditanduk dan yang mati dimakan binatang buas, kecuali yang sempat kamu sembelih (sebelum habis nyawanya) dan yang disembelih atas nama berhala.”(QS al-Maidah 5: 3)

Pengharaman makan bangkai, darah, babi, binatang yang tidak disembelih dengan nama Allah, arak dan lain-lain terbukti mendatangkan mudarat pada tubuh badan dan membawa penyakit. Pelbagai kajian ilmiah telah membuktikan keburukan daripada makanan yang diharamkan Allah swt dari aspek jasmani dan rohani. Walaubagaimanapun, ketika dalam keadaan darurat, Allah swt membenarkan mengambil makanan haram bagi mengelakkan kematian akibat kebuluran dengan syarat ia diambil sekadar untuk menyelamatkan nyawa sebagaimana yang terkandung dalam Surah al-Baqarah: 173, al-An'am: 145, al-Nahl: 115. Menyelamatkan nyawa termasuk dalam Maqasid al-Quran yang perlu dijaga.

Firman Allah swt yang bermaksud: “Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan kepada kamu memakan bangkai dan darah dan daging babi dan binatang yang disembelih tidak kerana Allah maka sesiapa terpaksa (memakannya kerana darurat) sedang dia tidak menginginiya dan tidak

⁶⁶⁸ al-Asfahani, al-Raghib (2017). *al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. t.tp.:Dar al-Syamiah, jld.1.hal.272-273.

⁶⁶⁹ al-Maraghi, Ahmad bin Mustafa. 1946. Tafsir al-Maraghiyy. t.tp.: t.pt. jld.8. hal.133-134.

⁶⁷⁰ Kerkech, Abdallah. *Maqasid al-Quran wa al-Sunnah fi Irsaa al-Namt al-Hayat al-Sihhiy al-Mabniy ala al-Toyyibat wa Tark al-Khabaith*. *Journal of Islamic Studies and Thought for Specialized Researches (JISTSR)*, vol.7, bil.2 (2021).158-178.

⁶⁷¹ Ibn Manzur, Muhammad bin Mukram (1414H). *Lisan al-Arab*. Beirut: Dar Sadir. jld.2. hal.141-142.

melampaui batas (pada kadar benda yang dimakan itu, maka tidaklah dia berdosa), sesungguhnya Allah Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.” (QS al-Nahl: 115)

7. Tidak *Israf* dalam Pengambilan Makanan - (*Hifz al-Maal & Hifz Al-Nafs*)

Israf bermaksud berlebih-lebihan dalam melakukan sesuatu. Dalam konteks perbahasan ini ia bermaksud tidak berlebih-lebihan dalam pengambilan makanan. Firman Allah swt yang bermaksud: “Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah berhias pada tiap-tiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mengerjakan sembahyang) dan makanlah serta minumlah dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas.” (QS al-A’raf 7:31) *Israf* dalam pengambilan makanan boleh digambarkan dalam beberapa situasi antaranya i) golongan yang mengambil makanan dan minuman yang telah diharamkan dalam Islam, ii) golongan yang mengharamkan makanan dan minuman yang halal, iii) golongan yang berlebihan dalam pengambilan makanan dan minuman yang halal.⁶⁷²

Para mufassirin⁶⁷³ juga menjelaskan mengenai kadar kekenyangan seseorang individu adalah berbeza mengikut faktor umur, saiz tubuh badan dan jenis makanan ruji sesuatu negara. Hal ini diperincikan lagi oleh pakar bidang nutrisi dengan penambahan beberapa faktor lain seperti jantina, tahap kesihatan dan lain-lain.⁶⁷⁴ Menurut al-Maraghi dan al-Qurtubi kadar kekenyangan diukur berdasarkan kepada keadaan perut. Jika seseorang itu tidak berasa lapar bermakna ia dalam keadaan kenyang. Maka ia tidak perlu mengambil sebarang makanan. Begitu juga minum apabila berasa dahaga dan berhenti sebelum kenyang.

Secara tepatnya sebagaimana yang disabdakan oleh Nabi saw dengan memastikan nisbah perut berada dalam posisi 1/3 adalah makanan, 1/3 air dan 1/3 nafas. Melebihi daripada kadar itu ia sudah dikira *israf*, iaitu kekenyangan yang dilarang dalam Islam. Daripada Miqdam bin Ma’dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: Tidaklah anak Adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas. Berkata Abu Isa: Hadis ini hasan sahih. (Sunan al-Tirmizi, No: 2302, Kitab: Zuhud, Bab: Dimakruhkan memperbanyak makan)

Rasa kekenyangan adalah isyarat seseorang telah melebihi had yang ditetapkan berdasarkan ayat 31 Surah al-A’raf. Menurut Qayyim al-Jawziyyah punca penyakit jasmani adalah kerana berlebihan dalam pengambilan makanan menyebabkan perut tidak sempat menghadamkan makanan sebelumnya sehingga mendatangkan mudarat. Maka kadar kekenyangan menurut Ibn Qayyim adalah bersandarkan kepada hadis Nabi SAW yang menetapkan bahawa tubuh

⁶⁷² Robiatul Adawiyah mohd et al, Tafsir Tematik Konsep Isrāf Dalam Pengambilan Makanan Menurut Perspektif Al-Quran. *International Journal of Islamic and Civilizational Studies*. vol. 10, no.2 (2023). Penerbit UTM Press pp. 31-32.

⁶⁷³ Al-Qurtubiy. *Al-Jami’ li Ahkam al-Quran*. jld.7, hal.190.

⁶⁷⁴ Robiatul Adawiyah mohd et al, Tafsir Tematik Konsep Isrāf Dalam Pengambilan Makanan Menurut Perspektif Al-Quran. *International Journal of Islamic and Civilizational Studies*. hal.32.

manusia hanya memerlukan beberapa suapan sahaja yang membolehkannya menegakkan tulang rusuk.⁶⁷⁵

Terdapat banyak penjelasan tentang kesan buruk daripada pengamalan gaya hidup *israf* dalam pengambilan makanan dan minuman. Antara kesan buruk pada fizikal yang dinyatakan oleh para mufassiran ialah merosakkan sistem penghadaman tubuh, obesiti, timbul pelbagai penyakit fizikal, badan bertoksik, gangguan sirkulasi darah dalam tubuh, penuaan di awal usia, melemahkan fungsi organ dalam badan, tidak dapat kunyah makanan dengan sempurna, memudaratkan jantung, anggota badan menjadi lemah dan malas untuk bergerak serta menyebabkan tidur berlebihan. Sementara kesan buruk pada rohani adalah seperti menggelapkan hati, membuka pintu syahwat, melemahkan keinginan melakukan ibadah, tamak, boros dan mereka diumpamakan seperti binatang yang makan.⁶⁷⁶

Senarai keburukan dan kemudaratan pada tubuh ini telah dikenalpasti oleh para ulama Islam sebelum wujudnya ujian klinikal yang dijalankan oleh pakar perubatan moden hari ini bahawa punca pelbagai penyakit jasmani adalah kerana berlebihan dalam pengambilan makanan. Malahan keterlaluan dalam pengambilan makanan sehingga memudaratkan diri juga termasuk dalam kategori *israf*.⁶⁷⁷ Pengambilan makanan dan minuman secara *israf* seperti yang telah dihuraikan sebelum ini ternyata merupakan jenayah terhadap diri sendiri dan orang lain kerana ia mendatangkan kemudaratan pada kesihatan tubuh badan, pembaziran pada sumber alam dan memusnahkan ekologi alam sekitar.

8. Mencegah Dan Merawat Penyakit Dengan Pengambilan Makanan Seimbang Dan Amalan Berpuasa - (*Hifz Ad-Din & Hifz Al-Nafs*)

Penurunan al-Quran bukan semata-mata merawat penyakit rohani seperti syirik, jahil, kufur tetapi ia turut merawat penyakit fizikal yang banyak berpunca daripada perut dan mengikut nafsu syahwat melalui pengambilan makanan. Banyak penyakit mampu dirawat dan dicegah hanya dengan memperbetulkan aspek pengambilan makanan secara seimbang, bernutrisi dan mengamalkan gaya hidup sihat sebagaimana yang dinyatakan dalam ayat 31 Surah al-A'raf. Malahan ayat ini menghimpunkan seluruh ilmu perubatan hanya dalam beberapa kalimah yang padat dan ringkas iaitu (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا) dan dikenali sebagai *golden rules* atau *al-Qa'idah al-Zahabiyyah al-Tibbiyyah fi al-Quran*.⁶⁷⁸ Saranan ayat ini memberi kesan yang baik, manfaat yang besar dan hikmah yang tinggi dalam penjagaan kesihatan berasaskan pemakanan. Menurut al-Qurtubi (1964) antara manfaatnya ialah

⁶⁷⁵ Ibn Qayyim, Muhammad bin Abi Bakr bin Ayyub. (t.t). *al-Tibb al-Nabawi*. Beirut: Dar al-Hilal. hal.16.

⁶⁷⁶ Al-Qurtubiy. *Al-Jami' li Ahkam al-Quran*. jld.7. hal.194.

⁶⁷⁷ Al-Qurtubiy. *Al-Jami' li Ahkam al-Quran*. jld.7. hal.194-195. Ibn Qayyim. *al-Tibb al-Nabawi*. hal.16. Syarif Kitani, Abdul Salam Sadiq (2009). *Dawr al-Taghdziyyah fi al-Tib al-Wiqa'i min khilal al-Qur'an al-Karim*. Tesis Sarjana. al-Quds University, Palestine, Kuliyyah Da'wah wa Usuluddin. hal.254.

⁶⁷⁸ Syarif Kitani,. *Dawr al-Taghdziyyah fi al-Tib al-Wiqa'i min khilal al-Qur'an al-Karim*. Hal.254-255. al-Qinnuji. *Fath al-Bayan fi Maqasid al-Quran*. Jld.4. hal.333.

melahirkan insan yang sihat, cergas, kuat ingatan, pola tidur yang bagus, jiwa bersih dan pemikiran semakin tajam.

Dinukilkan daripada beberapa kitab tafsir bahawa Khalifah ar-Rasyid mempunyai doktor Kristian yang cerdas. Dia berkata kepada Ali bin al-Husein, Dalam kitabmu tidak ada ilmu kedokteran sama sekali. Ilmu ada dua, iaitu ilmu agama dan ilmu badan. Lalu, Ali berkata kepadanya, 'Allah telah mengumpulkan semua ilmu kedokteran dalam setengah ayat dari kitab kami.' Doktor itu berkata kepadanya, 'Apa itu?' Ali berkata, "Iaitu firman Allah swt (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا) Doktor Kristian berkata, "Tidak ada keterangan sama sekali daripada Rasulmu tentang kedokteran". Ali berkata, "Rasulullah saw mengumpulkan dalam masalah kedokteran dalam beberapa kata yang singkat". Doktor itu berkata, 'Apa itu?'. Ali menjawab, "Tidaklah anak Adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas". Doktor Kristian itu berkata, "Kitabmu maupun Nabimu tidak meninggalkan kedokteran kepada Jalinus"⁶⁷⁹.

Berpuasa juga merupakan amalan lazim yang dilakukan sama ada yang wajib atau sunnah. Amalan berpuasa mampu mengekang nafsu makan dan mempunyai banyak kelebihan yang baru dikenalpasti hari ini menerusi kajian saintifik. Puasa wajib umat Islam ialah puasa di bulan Ramadhan selama satu bulan. Sementara puasa sunat seperti puasa isnin khamis setiap bulan, hari putih pada setiap pertengahan bulan Islam 13, 14, 15, puasa awal 10 hari pada bulan Zulhijjah, puasa asyura pada bulan Muharram dan lain-lain. Kini, program *intermittent fasting* menjadi trend baharu berpuasa sebagai salah satu langkah penjagaan kesihatan yang popular diamalkan oleh segenap lapisan masyarakat tanpa mengira agama.

Kesimpulan

Al-Quran meletakkan penjagaan kesihatan sebagai salah satu perkara *dharuriyyat* demi menjaga keselamatan agama, nyawa, akal, harta dan nasab dengan amalan pemakanan sihat. Konsep syukur, halal, toyyib, seimbang, sederhana, kepelbagaian sumber nutrisi, puasa dan waktu pengambilan makanan adalah di antara intipati utama hasil tinjauan awal tentang aplikasi Maqasid al-Quran dalam penjagaan kesihatan berasaskan pemakanan. Kajian komprehensif tentang Maqasid al-Quran dalam penjagaan kesihatan perlu diperbanyakkan pada masa akan datang demi kesejahteraan manusia di dunia dan akhirat.

Penghargaan

Kajian ini telah dibiayai oleh geran industri (kod penyelidikan: USIM/ALHIJRAH/FPQS/LUAR-S/43523). Penghargaan juga ditujukan kepada semua pihak yang terlibat, khususnya Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah USIM, TV al-Hijrah dan ahli-ahli penyelidik.

⁶⁷⁹ al-Zuhayli, Wahbah. *Tafsir al-Munir*. jld8. hal.184.

Rujukan

- Abu Zuhrah, Muhammad Bin Ahmad Bin Mustafa. t.th. *Zahrat Al-Tafasir*. t.tp.: Dar Al-Fikr Al-‘Arabi.Jld.6. Hal.2818.
- Al-Asfahani, Al-Raghib (2017). *Al-Mufradat Fi Gharib Al-Quran*. t.tp.:Dar Al-Syamiah, Jld.1.Hal.272-273.
- Al-Halibi, Faisal Saud Abdul Aziz (2009). *Maqasid Al-Mukallafin ‘Inda Al-Usuliyin*. Al-Riyadh: Maktabah Al-Rusyd. Hal27.
- Al-Hamidi, Abdul Karim (2008). *Maqasid Al-Quran Min Tasyri’ Al-Ahkam*. Beirut: Dar Ibn Hazm. Cet1. Hal.23.
- Al-Maraghi, Ahmad Bin Mustafa. 1946. *Tafsir Al-Maraghi*. t.tp.: t.pt. Jld.8. Hal.133-134.
- Al-Qinnuji, Abu Al-Tayyib Muhammad Sadiq Khan Bin Hasan. (1992). *Fath Al-Bayan Fi Maqasid Al-Qur’an*. Beirut: Al-Maktabah Al-‘Asriyyah Li Al-Tiba’ah Wa Al-Nashr.Jld15. Hal.83-84.
- Al-Qurtubi, Abu ‘Abd Allah Muhammad Bin Ahmad Bin Abu Bakr. (1964). *Al-Jami’ Li Ahkam Al-Quran*. Kaherah: Dar Kutub Al-Misriyyah, Jld9. Hal.220.
- Al-Razi, Abu Abdullah Muhammad Bin Umar (1420H). *Mafatih Al-Ghayb*. Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabiyy. Jld.14. Hal.228.
- Al-Tawil, Ahmad Bin Ahmad Muhammad Abdullah (2016). *Wahat Al-Tafsir*.Al-Riyadh: t.p. Jld15.Hal.73.
- Al-Zuhayli, Wahbah (1418H). *Tafsir Al-Munir*. Dimashq: Dar Al-Fikr Al-Mu’asir. Jld30. Hal.71.
- Hilali, Abdul Rahman (2016). Muqaribat Maqasid Al-Quran Al-Karim: Dirasat Tarikhiyyah. *Jurnal Al-Tajdid*. Vol 20 (39 A), 193-234, IIUM: Gombak.
- Ibn ‘Ashur, Muhammad Al-Tahir Bin Muhammad. 1984. *Al-Tahrir Wa Al-Tanwir*. Tunisia: Dar Al-Tunisiyyah Li Al-Nashr. Jld.8. Hal.95.
- Ibn Manzur, Muhammad Bin Mukram (1414H). *Lisan Al-Arab*. Beirut: Dar Sadir. Jld.2. Hal.141-142.
- Ibn Qayyim, Muhammad Bin Abi Bakr Bin Ayyub. (t.t). *Al-Tibb Al-Nabawi*. Beirut: Dar Al-Hilal. Hal.16.
- Islam, Tazul (2013). Maqasid Al-Quran And Maqasid Al-Shariah. Revelation And Science, 3(1), IIUM: Kuantan. Hal66.
- Kerkech, Abdellah. Maqasid Al-Quran Wa Al-Sunnah Fi Irsaa Al-Namt Al-Hayat Al-Sihhiy Al-Mabniy Ala Al-Toyyibat Wa Tark Al-Khabaith. *Journal Of Islamic Studies And Thought For Specialized Researches (JISTSR)*, Vol.7, Bil.2 (2021).158-178.

- Muhammad Aizat Syimir et al. (2022). *Jurnal Al-Irsyad*. Vol 7, No 1 (June, 2022), 776. Tinjauan Tematik Terhadap Skop Kajian Al-Tafsir Al-Maqasidi. KUIS.
- Noorfazreen Mohd Aris et al. Kepentingan Makanan Dalam Menjamin Hifz Al-Nafs. *Journal Of Human Capital Development*. Vol. 13 No. 2 July - December 2020. Hal.62.
- Rashid Redha. 1990. *Tafsir Al-Qur'an Al-Hakim (Tafsir Al-Manar)*. Mesir: Al-Hai'ah Almisriyyah Al-'Ammah Li Al-Kitab. Jld8. Hal.342.
- Redha, Muhammad Rasyid Bin Ali (2005). *Al-Wahy Al-Muhammadiyah*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah. Cet.1. Hal. 135.
- Robiatul Adawiyah Mohd et al. *Tafsir Tematik Konsep Isrāf Dalam Pengambilan Makanan Menurut Perspektif Al-Quran*. International Journal Of Islamic And Civilizational Studies. Vol. 10, No.2 (2023). Penerbit UTM Press Pp. 31-32.
- Syarif Kitani, Abdul Salam Sadiq (2009). *Dawr Al-Taghdziyyah Fi Al-Tib Al-Wiqa'i Min Khilal Al-Qur'an Al-Karim*. Tesis Sarjana. Al-Quds University, Palestine, Kuliyyah Da'wah Wa Usuluddin. Hal.254.