

# **DIET DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

(Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Munīr fī Al-Aqīdah wa Al-Syarī'ah wa Al-Manhaj* Karya Wahbah Al-Zuhailī W. 1434 h)

Skripsi ini Diajukan

Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)



Oleh:

**Devira Mutaharah**

**NIM: 20211386**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA**

**1446 H / 2024 M**

# DIET DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

(Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Munīr fī Al-Aqīdah wa Al-Syarī'ah wa Al-Manhaj* Karya Wahbah Al-Zuhailī W. 1434 h)

Skripsi ini Diajukan

Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)



Oleh:

**Devira Mutaharah**

NIM: 20211386

Dosen Pembimbing:

**Dra. Nur Izzah, M.A**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA**

**1446 H / 2024 M**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “*Diet Dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Munir fi Al-Aqidah wa Al-Syar’ah wa Al-Manhaj Karya Wahbah Al-Zuhaili W. 1434 H)*” yang disusun oleh Devira Mutaharah Nomor Induk Mahasiswa: 20211386 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan ke sidang munaqasyah.

Ciputat, 29 Agustus 2024





Pembimbing,



Dra. Nur Izzah M.A

## LEMBAR PENGESAHAN

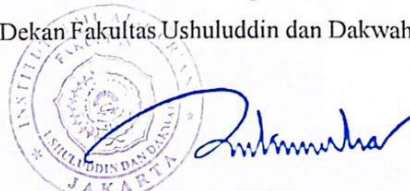
Skripsi dengan judul “Diet Dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Munir fi Al-Aqidah wa Al-Syar’ah wa Al-Manhaj* Karya Wahbah Al-Zuhaili W. 1434 H)” yang disusun oleh Devira Mutaharah telah diujikan pada sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta pada tanggal 5 September 2024 Skripsi telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.).

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Muhammad Ulinnuha, Lc., MA.	Ketua Sidang	
2	Mamlumatun Nafisah, M. Ag.	Sekretaris Sidang	
3	Mayadah Hanawi, M. Ag	Penguji I	
4	Mamlumatun Nafisah, M. Ag.	Penguji II	
5	Dra. Nur Izzah, M.A.	Pembimbing	

Ciputat, 5 September 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IIQ Jakarta



**Dr. Muhammad Ulinnuha, Lc., MA**

## PERNYATAAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Devira Mutaharah

NIM : 20211386

Tempat /Tgl Lahir : Bekasi, 25 Desember 2002

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Diet Dalam Perspektif Al- Qur’an” adalah benar-benar asli karya saya, kecuali kutipan-kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Kesalahan dan kekurangan di dalam karya ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Ciputat, 5 September 2024



Devira Mutaharah

## MOTTO

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفَّنَكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ

*“Maka, bersabarlah engkau, Sesungguhnya janji Allah itu benar. Jangan sampai orang-orang yang tidak meyakini itu membuat engkau bersedih.”*

(QS. Al- Rūm [21]: 60)

*“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

(QS. Al- Baqarah [2]: 286)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah Swt. atas segala nikmat, karunia, dan anugerah yang telah diberikan kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan baginda Nabi Muhammad saw beserta keluarga dan para sahabat nya, semoga kita semua kelak mendapat syafaat beliau di hari akhir nanti.

Skripsi ini merupakan langkah awal dalam membuktikan perjuangan selama kurang lebih 4 tahun masa pembelajaran. Penulis menyadari bahwa karya ini bukan hanya hasil usaha penulis semata, melainkan juga melibatkan kontribusi dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Nadjematul Faizah, SH., M. Hum., Rektor Institut Ilmu Al- Qur`an Jakarta.
2. Ibu Dr. Hj Romlah Widayati, M. Ag., Wakil Rektor I Bidang Akademik.
3. Bapak Dr. H. M. Dawud Arif Khan, S.E, M. Si., Ak, CPA, Rektor II Bidang Administrasi Umum dan Keuangan
4. Ibu Hj. Muthmainnah, MA., Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni.
5. Bapak Dr. H. Muhammad Ulinnuha, Lc, MA., Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta.
6. Ibu Mamluatun Nafisah, M. Ag. selaku Ketua Prodi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir.

7. Ibu Dra. Nur Izzah M.A selaku Dosen Pembimbing, yang telah sabar dalam membimbing penulis dan teman-teman seperbimbingan.
8. Staff fakultas, Keuangan dan LTQQ Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta dan seluruh dosen Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta, semoga ilmu yang telah diajarkan bisa bermanfaat dan berkah bagi kami.
9. Seluruh instruktur tahfidz Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta. Ka Rafika Dewi, ka Siti Eva Zulfa, ibu Mayadah Hanawi, M.A, dan Ibu Dra. Chalimatus Sa`dijah, M.A yang telah sabar dan tulus serta menuntun, membimbing dan memberi semangat penulis dalam kebersamai Al-Qur`an.
10. Teruntuk cinta pertamaku, Ayah Muhammad M. piah dan pintu surgaku Mama Yarisuni Kamarullah. Terima kasih atas segala pengorbanan, doa, nasihat tulus kasih yang diberikan. Tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan mama selalu diberi kesehatan, kebahagiaan serta panjang umur.
11. Teruntuk kaka penulis, Intan Maisarah, S. Pd, dan adik penulis Nadia Azzahra Muhammad yang selalu memberikan dukungan, serta mendoakan penulis.
12. Teruntuk sahabat-sahabat penulis Amalia Husna Islamy, Agni Aulia Zakiah, Ashfa Rufaidah, Ade Nur Riska, Amelia Sholihah, Hanun Fajariyah, Annisa Reihan yang telah berjuang bersama di perkuliahan selama empat tahun dan selalu memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

13. Teruntuk sahabat yang paling mengerti keadaan penulis, Nuuruz Zahra, Ratna dan Dhita Pratiwi yang selalu memberikan dukungan, motivasi, saling mendoakan, saling membantu, selalu mengerti satu sama lain.
14. Teruntuk sahabat penulis tempat pulang selama diperkuliahan, Arsila Khoirunnisa, Siti Hardayanti, Saila Rahmani, Andita Indah Alya Putri dan Suwaibah Aslamiah terima kasih suka duka dan kebersamaan selama kita bersama- sama.
15. Teman-teman seperjuangan di Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta angkatan 2020, khususnya teman-teman fakultas Ushuluddin dan Dakwah dan Prodi IAT kelas A. Terimakasih telah menemani perjalanan penulis dan berjuang bersama selama empat tahun di perkuliahan.
16. Teruntuk diri saya sendiri Devira Mutaharah. Terima Kasih telah berjuang hingga detik ini.

Semoga dengan selesainya penyusunan penelitian dan studi ini, Allah Swt. membalas setiap kebaikan dengan berlipat ganda dan mengabdikan segala dukungan serta doa yang diberikan kepada penulis. Semoga skripsi ini dapat menjadi karya yang bermanfaat dan penuh berkah.

Ciputat, 20 Agustus 2024



Devira Mutaharah

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan ini berpedoman pada SKB Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan Menteri Kebudayaan RI No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987 tanggal 22 Januari 1988. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

### 1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	ĥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ḍ	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
فا	Fa	F	Ef
قا	Qaf	Q	Ki
كا	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El

م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena tasydīd ditulis rangkap:

مُتَعَدِّدَةٌ	Ditulis	<i>muta ‘addidah</i>
عِدَّة	Ditulis	<i>‘iddah</i>

3. *Ta’ marbutah* di akhir kata

a. Bila dimatikan, ditulis *h*:

حِكْمَةٌ	Ditulis	<i>Hikmah</i>
جِزْيَةٌ	Ditulis	<i>Jizyah</i>

b. Bila *Ta’ Marbutah* diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka di tulis dengan *h*:

كِرَامَةُ الْأَوْلِيَاءِ	Ditulis	<i>Karamah al-aulya</i>
--------------------------	---------	-------------------------

- c. Bila *Ta' Marbutah* hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dhammah ditulis t:

زَكَاةُ الْفِطْرِ	Ditulis	Zakat al-fitr
-------------------	---------	---------------

#### 4. Vocal Pendek

َ	<i>Fathah</i>	Ditulis	A
ِ	<i>Kasrah</i>	Ditulis	I
ُ	<i>Dhammah</i>	Ditulis	U

#### 5. Vocal Panjang

1.	<i>Fathah + alif</i>	Ditulis	A
	جَاهِلِيَّةٌ	Ditulis	<i>Jahiliyyah</i>
2.	<i>Fathah + ya mati</i>	Ditulis	A
	تَنْسِي	Ditulis	<i>Tansa</i>
3.	<i>Kasrah + ya mati</i>	Ditulis	I
	كَرِيمٌ	Ditulis	<i>Karim</i>
4.	<i>Dhammah + wawu mati</i>	Ditulis	U
	فُرُوضٌ	Ditulis	<i>Furud</i>

#### 6. Vocal Rangkap

1.	<i>Fathah + ya' mati</i>	Ditulis	Ai
----	--------------------------	---------	----

	بينكم	Ditulis	<i>Bainakum</i>
2.	<i>Fathah + wawu mati</i>	Ditulis	Au
	قول	Ditulis	Qaul

7. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof

أنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

8. Kata sandling Alif + Lam

- a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

القران	Ditulis	<i>al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>al-Qiyas</i>

- b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah*

السماء	Ditulis	<i>al-sama</i>
الشمس	Ditulis	<i>al-syam</i>

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian ditulis menurut bunyi atau pengucapannya

ذوي الفروض	Ditulis	<i>zawi al-furud</i>
------------	---------	----------------------

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN PENULIS...../.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xviii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xix</b>
<b>المخلص.....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Permasalahan .....</b>	<b>9</b>
1. Identifikasi Masalah .....	9
2. Pembatasan Masalah .....	10
3. Rumusan Masalah .....	10
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>10</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>11</b>
<b>E. Tinjauan Pustaka .....</b>	<b>11</b>
<b>F. Metode Penelitian .....</b>	<b>16</b>
1. Jenis Penelitian.....	16

2.Sumber Data.....	16
3.Teknik pengumpulan data .....	17
4.Teknik Analisis Data .....	17
5. Pendekatan Penelitian.....	18
<b>G. Teknik dan Sistematika Penulisan .....</b>	<b>19</b>
<b>BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG DIET .....</b>	<b>21</b>
A. Diet.....	21
1. Pengertian Diet.....	21
2. Manfaat Diet.....	24
3. Jenis-Jenis Makanan dalam Al-Qur'an .....	25
B. <i>Asbab Al- Nuzūl</i> .....	30
C. Diet dalam Pandangan Islam.....	42
D. Identifikasi Ayat- Ayat Diet Dalam Al- Qur'an .....	52
<b>BAB III PROFIL WAHBAH AL-ZUḤAILĪ (W. 1434 H) DAN KITAB</b>	
<b>TAFSIR <i>AL- MUNĪR fĪ AL-AQĪDAH wa AL-SYARĪ'AH wa AL-</i></b>	
<b><i>MANHAJ</i>.....</b>	<b>69</b>
A. Biografi Wahbah Al-Zuḥailī (w. 1434 h) .....	69
1.Kondisi Sosio-Historis .....	69
2.Perjalanan Intelektual.....	70
3.Guru dan Murid.....	73
4.Karya-Karya.....	74
B. Metodologi Kitab Tafsir <i>Al- Munīr fĪ Al-Aqīdah wa Al-Syarī'ah wa Al-</i>	
<i>Manhaj</i> .....	76

1. Identifikasi Fisiologis.....	76
2. Identifikasi Metodologis.....	77
3. Identifikasi Ideologis.....	86
<b>BAB IV ANALISIS PENAFSIRAN AYAT DIET DALAM TAFSIR <i>AL-MUNĪR fĪ AL-AQĪDAH wa AL-SYARĪ'AH wa AL-MANHAJ</i> KARYA</b>	
<b>WAHBAH AL-ZUḤAILĪ (W. 1434 H) .....</b>	<b>88</b>
A. Penafsiran Wahbah Al-Zuḥailī (w. 1434 h) terhadap ayat-ayat Diet.....	88
B. Relevansi dan Kontekstualisasi Ayat-Ayat Diet dalam pandangan Wahbah Al-Zuḥailī (w. 1434 h) dalam kitab tafsir <i>Al- Munīr</i> .....	110
<b>BAB V Penutup .....</b>	<b>117</b>
A. Kesimpulan .....	117
B. Saran .....	118
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>119</b>
<b>LAMPIRAN 1.....</b>	<b>127</b>
<b>LAMPIRAN 2.....</b>	<b>128</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS.....</b>	<b>129</b>

## ABSTRAK

**Devira Mutaharah, NIM: 20211386. “DIET DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Munīr fī Al-Aqīdah wa Al-Syarī’ah wa Al-Manhaj* Karya Wahbah Al-Zuhailī W. 1434 h)**

Banyak fenomena negatif dapat muncul akibat diet yang dilakukan secara berlebihan atau ekstrem, yang dapat berbahaya bagi tubuh. Misalnya, penggunaan obat pelangsing, penurunan nafsu makan, obat pencahar, serta tindakan memuntahkan makanan dengan sengaja dan olahraga yang berlebihan, semuanya dapat menimbulkan resiko kesehatan yang serius.

Adapun tujuannya untuk memberikan pemahaman diet dalam Al-Qur’an, bahwa didalam Al- Qur’an ada ayat yang menjelaskan tentang diet walaupun tidak spesifik. Sehingga mereka akan lebih cenderung melakukan diet dengan bijak. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya sama-sama membahas mengenai menjaga pola makan dan minum namun perbedaan nya terletak dari segi relevansi nya.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang berbentuk penelitian kepustakaan (*library research*) dengan teknik pengambilan data dokumentasi serta teknik pengumpulan data analisis isi. Pendekatan penelitian yang penulis gunakan ialah tafsir tematik (*maudhu’i*) yang digagas oleh ‘Abd Al-Hayy Al-Farmawi. Sumber data primer dalam penelitian ini ialah kitab Tafsir *Al-Munir* karya Wahbah Al-Zuhailī. Sedangkan sumber data sekunder nya berupa jurnal, skripsi, dan buku yang berkaitan dengan pembahasan diet.

Hasil dari penelitian ini; *Pertama*, Wahbah Al-Zuhailī menekankan bahwa prinsip moderasi dan keseimbangan sangat penting dalam kehidupan. Moderasi bukan hanya tentang menghindari berlebihan, tetapi juga tentang menghargai nikmat Allah dengan cara yang sesuai dan seimbang. Menjaga keseimbangan dalam memanfaatkan nikmat Allah melibatkan penghindaran terhadap sikap melampaui batas syariat. *Kedua*, Wahbah Al-Zuhailī tentang pola makan adalah bahwa prinsip moderasi dalam makanan dengan menghindari konsumsi berlebihan, menghindari diet ekstrem, dan memilih makanan yang halal adalah kunci untuk mencapai kesehatan yang optimal dan kesesuaian dengan ajaran agama. Keseimbangan dalam pola makan bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mendukung amal ibadah yang diterima serta perilaku yang baik menurut agama.

**Kata Kunci:** *Diet, Wahbah Al-Zuhailī, Kesehatan*

## ABSTRACT

**Devira Mutaharah, NIM: 20211386. “DIET IN THE PERSPECTIVE OF THE AL-QUR'AN (Study of the Analysis of the Book of Tafsir Al-Munir Fī Al-Aqīdah Wa Al-Sharī'ah Wa Al-Manhaj by Wahbah Al-Zuhailī W. 1434 h)**

Many negative phenomena can arise from excessive or extreme dieting, which can be harmful to the body. For example, the use of slimming drugs, appetite suppressants, laxatives, as well as the deliberate vomiting of food and excessive exercise, can all pose serious health risks.

The aim is to provide an understanding of diet in the Qur'an, that in the Qur'an there are verses that explain about dieting even though it is not specific. So that they will be more likely to diet wisely. The equation of this research with previous research both discusses maintaining eating and drinking patterns but the difference lies in terms of its relevance

This research is a qualitative research in the form of library research with documentation data collection techniques and content analysis data collection techniques. The primary data source in this research is the book Tafsir Al-Munir by Wahbah Al-Zuhaili. While the secondary data sources are journals, theses, and books related to the discussion of diet. The research approach that the author uses is thematic interpretation (maudhu'i) initiated by 'Abd Al-Hayy Al-Farmawi.

First, Wahbah Al-Zuhailī emphasizes that the principles of moderation and balance are very important in life. Moderation is not only about avoiding excess, but also about appreciating God's favor in an appropriate and balanced way. Maintaining balance in utilizing God's favor involves avoiding going beyond the limits of the Shari'ah. Second, Wahbah Al-Zuhailī's view on diet is that the principle of moderation in food by avoiding overconsumption, avoiding extreme diets, and choosing halal foods is key to achieving optimal health and conformity with religious teachings. Balance in diet not only impacts physical health, but also supports accepted acts of worship and good behavior according to religion.

**Keywords:** *Diet, Wahbah Al-Zuhailī, Health*

## الملخص

ديفيرا مطاهرة المعهد الوطني للإدارة: ٢٠٢١١٣٨٦. "التفسير في ضوء القرآن الكريم" (دراسة تحليلية لكتاب التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهاج لوهبة الزحيلي (1434 هـ)

يمكن أن تنشأ العديد من الظواهر السلبية من اتباع نظام غذائي مفرط أو متطرف والتي يمكن أن تكون ضارة بالجسم. على سبيل المثال يمكن أن يؤدي استخدام أدوية التخسيس ومثبطات الشهية والملينات بالإضافة إلى التقنيو المتعمد للطعام والافراط في ممارسة التمارين الرياضية إلى مخاطر صحية خطيرة.

والهدف من ذلك هو تقديم فهم للحمية الغذائية في القرآن ذلك أن في القرآن آيات توضح الحمية الغذائية وإن لم تكن محددة. حتى يكون ذلك أدعى إلى اتباع نظام غذائي حكيم. ومناسبة هذا البحث مع الأبحاث السابقة أن كلا الباحثين يتحدثان عن المحافظة على أنماط الأكل والشرب ولكن الاختلاف يكمن في مدى ملاءمته.

هذا البحث عبارة عن بحث نوعي في شكل بحث مكتبي باستخدام تقنيات جمع البيانات الوثائقية وتقنيات جمع البيانات بتحليل المضمون. مصدر البيانات الأولية في هذا البحث هو كتاب التفسير المنير لوهبة الزحيلي. أما مصادر البيانات الثانوية فهي المجلات والرسائل الجامعية والكتب المتعلقة بمناقشة النظام الغذائي. أما منهج البحث الذي استخدمه المؤلف فهو التفسير الموضوعي الذي بدأه عبد الحي الفرماوي.

أولاً: يؤكد وهبة الزحيلي على أن مبدأي الاعتدال والتوازن مهمان جدًّا في الحياة. فالاعتدال لا يتعلق فقط بتجنب الإفراط بل يتعلق أيضاً بتقدير فضل الله بطريقة مناسبة ومتوازنة. فالحفاظ على التوازن في الاستفادة من فضل الله يتضمن تجنب تجاوز حدود الشريعة. ثانياً: يرى وهبة الزحيلي في النظام الغذائي أن مبدأ الاعتدال في الطعام من خلال تجنب الإفراط في الاستهلاك وتجنب الحميات الغذائية القاسية واختيار الأطعمة الحلال هو مفتاح تحقيق الصحة المثل والتوافق مع التعاليم الدينية. فالتوازن في النظام الغذائي لا يؤثر على الصحة البدنية فحسب بل يدعم أيضاً العبادات المقبولة والسلوكيات الحسنة وفقاً للدين.

الكلمات المفتاحية: النظام الغذائي، وهبة الزحيلي، الصحة

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Banyak orang yang mengonsumsi makanan dan minuman dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan tubuh menyimpan kalori berlebih, yang akhirnya menyebabkan peningkatan berat badan dan resiko obesitas hingga kematian. Sebaliknya, jika asupan makanan dan minuman terlalu sedikit, hal ini dapat menyebabkan kekurangan gizi dan meningkatkan resiko terkena penyakit.<sup>1</sup> Banyak fenomena negatif dapat muncul akibat diet yang dilakukan secara berlebihan atau ekstrem, yang dapat berbahaya bagi tubuh. Misalnya, penggunaan obat pelangsing, penurun nafsu makan, obat pencakar, serta tindakan memuntahkan makanan dengan sengaja dan olahraga yang berlebihan, semuanya dapat menimbulkan resiko kesehatan yang serius.<sup>2</sup>

Makanan yang tinggi kalori memang dapat bermanfaat sebagai sumber energi bagi tubuh. Namun, konsumsi yang berlebihan atau pengolahan yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan kesehatan.<sup>3</sup> Tidak sedikit masyarakat Indonesia yang mengalami obesitas. Obesitas adalah masalah gizi berupa kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk

---

<sup>1</sup>Achmad Fauzan, “*Analisis Aktivitas Mukbang Di Sosial Media Perspektif Konsumsi Islam Dan Maqashid Syariah*”, 7, no. 2, November (2023): h. 61.

<sup>2</sup>Laelatul Fitriya, “*Perilaku Diet Ditinjau Dari Body Image (Studi Kasus pada Remaja Akhir Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri)*”, (Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2018), h. 21.

<sup>3</sup><https://www.alodokter.com/efek-buruk-terlalu-banyak-makanan-berkalori-tinggi> (26 mei 2024).

berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan aktivitas, pemeliharaan kesehatan.<sup>4</sup>

Mempunyai berat badan ideal, satu hal yang sangat diidam-idamkan semua orang terlebih bagi yang memiliki ukuran tubuh besar atau yang sudah melakukan berbagai macam diet tapi sulit untuk berhasil. Tidak sedikit juga yang mengidamkan turun berat badan secara mudah tanpa tersiksa tidak bisa makan macam-macam atau harus menahan makan. Banyak juga yang rela susah payah melakukan diet extreme tanpa tahu atau peduli bahaya diet tersebut bagi tubuh karena tidak didampingi oleh ahlinya baik dokter atau pun ahli gizi. Tanda-tanda jika anda menjalani pola diet tanpa pendamping yaitu berat badan menjadi naik turun, selalu merasa lapar, berat badan turun tidak maksimal, dan badan sering terasa sakit.<sup>5</sup>

Menurut Ade Tobing, seorang Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga, obsesif terhadap bentuk tubuh ideal dapat berujung pada masalah kesehatan serius jika dilakukan dengan cara yang salah. Dalam sebuah wawancara pada acara "Cegah Osteoporosis Sejak Dini dengan Hidup Aktif" di RPTRA Borobudur, Jakarta Pusat, ia menceritakan pengalamannya merawat dua pasien remaja yang mengalami osteoporosis akibat diet ekstrem yang tidak teratur. "Dua pasien saya yang berusia 18 dan 20 tahun mengalami osteoporosis di usia muda, yang sangat berbahaya. Ketika mereka datang, kadar hormon estrogen dalam tubuh mereka hampir mendekati nol. Akibatnya, mereka merasa lemas, jantung berdebar, dan berkeringat berlebihan," jelas Ade. Kedua pasien tersebut menahan makan dalam jangka waktu yang lama, yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan drastis hormon estrogen. Selain

---

<sup>4</sup> Komang Evan Wijaksana, "Infectobesity Dan Periodontitis: Hubungan Dua Arah Obesitas Dan Penyakit Periodontal", *Odonto Dental Journal*, 3, no. 1, Juli (2016): h. 68.

<sup>5</sup> <https://www.lighthouse-indonesia.com/bahaya-diet-tanpa-pendampingan-ahli/> (diakses 4 Maret 2024).

pengobatan dari dokter, mereka juga mendapat bantuan dari bidan untuk menstabilkan kembali kadar hormon estrogen.

Setelah enam bulan perawatan, kadar hormon estrogen mereka kembali normal, ditandai dengan kembalinya siklus menstruasi dan berat badan yang perlahan stabil. Ade menegaskan pentingnya menjalani diet yang sehat dan terarah, dengan panduan dari ahli gizi, untuk mencegah resiko kesehatan seperti yang dialami oleh kedua remaja tersebut.<sup>6</sup>

Adapun fenomena malas gerak (*mager*) kini menjadi sangat populer, terutama di kalangan generasi muda atau Gen Z, yang dengan berbagai kemudahan sarana dan prasarana memiliki banyak alternatif untuk melakukan aktivitas. Contohnya adalah pemesanan makanan online, yang memungkinkan mereka untuk makan tanpa harus keluar rumah. Sering kali, mereka disebut kaum rebahan. Sikap malas gerak ini, jika dibiarkan, dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran diri dan memberikan dorongan kepada kaum muda agar mau berubah demi kesehatannya. Sebaliknya, kegemukan dapat memengaruhi aktivitas fisik. Orang dengan berat badan berlebih cenderung merasa malas untuk bergerak dan lebih memilih untuk beristirahat, seperti duduk, tidur, atau makan. Ditambah lagi dengan pola makan yang tidak sehat misalnya, konsumsi gula dan garam yang berlebihan serta kebiasaan makan cemilan kondisi ini dapat mengarah pada gaya hidup yang jarang beraktivitas. Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk memperbaiki pola makan dengan diet sehat dan rajin berolahraga. Mengurangi fenomena malas gerak secara perlahan sangat penting agar kebiasaan ini tidak menjadi pola hidup yang permanen di masa depan.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> <https://health.okezone.com/read/2018/10/19/481/1966347/gara-gara-diet-ekstrem-remaja-di-jakarta-alami-osteoporosis>, (10 September 2024).

<sup>7</sup> <https://www.kompasiana.com/nadiahardiningrum/65adc3e112d50f5b1df8882/diet-remaja-pada-fenomena-mager>, (7 Juni 2024).

Kesehatan adalah suatu rezeki yang sangat berharga, dan menjaga kesehatan sangat penting untuk dapat menikmati makanan yang lezat dan halal. Penting untuk diingat bahwa syariat Islam melarang berlebihan dalam mengonsumsi makanan. Makanan yang seimbang adalah makanan ideal, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Al-Qur'an telah menetapkan prinsip-prinsip dasar yang jelas dan baik mengenai makanan, dan Rasulullah Saw. juga telah menetapkan ketentuan dan aturan yang memastikan bahwa seorang Muslim dapat mengonsumsi makanan yang sempurna dan seimbang, baik untuk kesehatan jasmani maupun rohani.<sup>8</sup> Dalam Al-Qur'an menjaga pola makan yang sehat dapat dilakukan dengan cara mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh, dan mengonsumsi makanan halal yang disyariatkan Islam untuk mencapai hidup yang berkualitas dan sehat.<sup>9</sup>

Pedoman utama umat Muslim ini juga menekankan bahwa setiap makanan yang dikonsumsi haruslah *halālan ṭayyiban* (halal dan baik). Makanan halal adalah makanan yang diperbolehkan untuk dikonsumsi oleh umat Islam sesuai dengan aturan yang tercantum dalam Al-Qur'an dan Hadis. Sementara itu, makanan *ṭayyiban* adalah makanan yang tidak hanya bermanfaat tetapi juga diperoleh dengan cara yang baik dan memiliki kandungan gizi yang sehat.<sup>10</sup> Adapun ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang diet secara tidak berlebih-lebihan terdapat pada QS. Al- 'rāf [8]: 31 seharusnya masyarakat yang sedang menjalani diet memahami ayat ini, sebagai berikut:

---

<sup>8</sup> Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, "*Pola Makan Rasulullah*", (Jakarta: almahira, 2009), h. 17.

<sup>9</sup> Muhammad Naufal Nuruddin Salim dan Dadan Rusmana, "*Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik*", Jurnal Riset dan Kajian Keislaman, 11, no. 1, April (2022), h. 75.

<sup>10</sup> Departemen Agama RI, "*Kesehatan Perspektif Alquran - Tafsir Tematik Alquran, kesatu*". (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2009).

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ مِمَّا عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَاٰلَآءِ سُوْٓرَتِ الْاٰنۡعَامِ لَا يٰۤاِحِبُّ  
 الْمُسْرِفِيْنَ

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

Menurut Wahbah Al-Zuhaili dalam ayat ini Allah membolehkan makan dan minum tanpa berlebih-lebihan. Allah Swt berfirman, **وَكُلُوا**

**وَأَشْرَبُوا** makan dan minumlah kalian yang baik-baik dan enak-enak dan janganlah kalian berlebih-lebihan, kalian harus seimbang, tidak terlalu hemat, tidak pula berlebih-lebihan, tidak bakhil dan tidak pula melebihi belanja, tidak pula melewati batas halal menuju yang haram dalam makan dan minum. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan dalam makan dan minum. Maksudnya Allah akan menghukum mereka karena berlebih-lebihan yang menyebabkan bahaya.

Kata **الْمُسْرِفِيْنَ** pada ayat di atas artinya melampaui batas atau berlebihan. Sesuatu hal yang dilakukan diluar batas normal disebut dengan *Israf*, Allah swt. tidak menyukai seseorang yang berlebihan dalam makan dan minum, karena berlebihan dalam makan dan minum akan memberikan dampak buruk seperti mendatangkan penyakit dan menurunkan kualitas hidup. Maka makanlah ketika merasa lapar, dan berhenti makan sebelum datangnya kenyang, begitupun dengan minum.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Muhammad Hasnan Nahar, "Diet Dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surah Al- A'raf Ayat 31", Vol.2, No.1 (Juli 2021), h. 79.

Seorang tokoh medis Arab kuno Al-Harist bin Kaladah mengungkapkan:

الْحَمِيَّةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ وَالْبِطْنَةُ رَأْسُ الدَّاءِ<sup>12</sup>

*“Mencegah adalah inti pengobatan, dan kelebihan makan adalah inti segala penyakit.”*

Pelajaran penting dari hadis ini adalah tentang keutamaan makan dalam porsi yang moderat, cukup untuk memungkinkan seseorang beraktivitas secara normal, yang dalam bahasa hadis disebut *“untuk menegakkan tulang punggungnya.”* Hadis ini memberikan isyarat bahwa dianjurkan untuk menyantap makanan dalam porsi kecil dari segi kuantitas, tetapi dengan kualitas yang baik. Maksudnya adalah, meskipun porsi makannya sedikit dan kalorinya rendah, makanan tersebut harus kaya akan kandungan nutrisi dan gizi yang bermanfaat.<sup>13</sup>

Jika diperhatikan, makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh Rasulullah Saw. dalam kehidupan sehari-hari umumnya terdiri dari roti gandum utuh (sya'ir), kurma ajwa, susu kambing, buah-buahan, minyak zaitun, daging paha dan punggung kambing, madu, cuka buah, infused water dari buah kurma, serta berbagai jenis buah-buahan lainnya. Makanan- makanan ini pada umumnya mengandung nutrisi dan gizi yang sangat baik.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Al-Asqalani dan Ahmad bin Ali Hajar, Fathul Bari: Syarah Shahih Al-Bukhari/Ahmad Bin Ali Hajar Al-Asqalani, (Cet II, Jakarta: Pustaka Iman, 2013) h. 528.

<sup>13</sup> Abu Umar Basyier, *Diet Dalam Islam*, (Surabaya: Shafa Publika, 2022), Cet. II, h. 83.

<sup>14</sup> Abu Umar Basyier, *Diet Dalam Islam*, (Surabaya: Shafa Publika, 2022), Cet. II, h. 84.

Pada masa itu, makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh Rasulullah Saw. tidak termasuk dalam kategori makanan dan minuman yang mahal atau sulit didapat. Namun, di zaman sekarang, hampir semua makanan dan minuman yang biasa dikonsumsi oleh beliau telah menjadi barang dengan harga yang relatif tinggi. Hal ini seiring dengan meningkatnya kesadaran manusia akan pentingnya kualitas makanan untuk kesehatan dan kebugaran.

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْحَمِصِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ قَالَ :  
 حَدَّثَنِي أُمِّي عَنْ أُمِّهَا نَهَا سَمِعَتْ الْمُقَدَّامَ بْنَ مَعْدٍ يَكْرِبُ يَقُولُ: سَمِعْتُ  
 رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (مَا مَلَأَ دَمِي وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنِ  
 حَسْبِ الْآدَمِيِّ لَقِيمَاتٍ يُقْمَنَ صُلْبُهُ فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِي نَفْسُهُ فَثَلَّتْ لِطَعَامِ  
 وَثَلَّتْ لِمَرَابٍ وَثَلَّتْ لِنَفْسٍ<sup>15</sup>

*“Telah menceritakan kepada kami Hisyam bin Abdul Malik al-Hims telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Harb telah menceritakan kepadaku Ibuku dari Ibunya bahwa dia berkata; saya mendengar al-Miqdam bin Ma'di karib berkata, "Aku mendengar Rasulullah saw.: "Tidaklah anak Adam memenuhi tempat yang lebih buruk daripada perutnya, ukuran bagi (perut) anak Adam adalah beberapa suapan yang hanya dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika jiwanya menguasai dirinya, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum dan sepertiga untuk bernafas." (HR. Ibnu Majah).*

Rasulullah Saw. bersikap demikian karena makanan yang beliau konsumsi diniatkan untuk menjaga ketaatan kepada Allah Swt. Dengan cara ini, beliau tidak hanya mencari kelezatan atau kenikmatan, tetapi juga

---

<sup>15</sup> Muhammad bin yazid al- Rabi'I maulahum al-qazwaini Abu ‘Abdullah Ibn Majah al- Hafiz, *Sunan Ibnu Majah* (Cet. I; al- Riyad: Maktabat al- Ma’arif Lilnasr wa lal- Tauzi, t. th), h. 563.

berupaya agar makanan tersebut mendukung ketaatannya. Ibrahim bin Syaiban menyatakan, "Selama delapan puluh tahun, saya tidak makan sesuatu karena nafsu saya. "Sejak saat itu, ia bertekad untuk mengurangi porsi makannya. Menurutnya, makan berlebihan untuk memperkuat ibadah tidaklah benar kecuali dengan mengurangi konsumsi makanan, karena rasa kenyang dapat menghambat ibadah dan mengurangi kekuatan untuk melakukannya. Oleh karena itu, ia memilih untuk mengendalikan nafsu dan mengutamakan qana'ah (menerima apa adanya) dalam kehidupan sehari-hari.<sup>16</sup> Membuat lemahnya iman, karena menunjukkan kekosongan hati dan melepaskan keagungannya, seolah-olah hidupnya hanya dipusatkan untuk memenuhi nafsu makannya. Makan terlalu kenyang akan mengganggu proses pencernaan dan makanan dalam perut cepat masam.<sup>17</sup>

Diet yang ideal adalah diet yang mampu memenuhi kebutuhan tubuh dengan memilih makanan secara bijaksana. Diet seimbang adalah kombinasi makanan yang mengandung gizi yang cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan, karena kelebihan gizi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan. Oleh karena itu, diet seimbang tidak hanya berarti mencampurkan makanan hewani dan nabati atau menggabungkan makanan berlemak dengan makanan rendah kolesterol. Sebaliknya, diet seimbang lebih berfokus pada pencapaian keseimbangan nutrisi yang mencakup protein dengan asam amino lengkap, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan serat.<sup>18</sup>

Menurut Muhammad Arif F.S dalam penelitiannya tidak ada kata terlambat untuk melakukan pola hidup sehat, dan lakukan perubahan

---

<sup>16</sup> Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, terj. Moh. Zuhri, dkk., jilid 3 (Semarang: CV. Asy- Syifa' Semarang, 1992), h. 7.

<sup>17</sup> Ahmad Syauqi Al-Fanjari, "*Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam*", h. 62.

<sup>18</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, "*Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*", (Jakarta, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013), h. 48.

menuju pola hidup sehat sedikit demi sedikit, tidak perlu melakukan perubahan secara drastis. Dan karena pentingnya kesehatan bagi manusia maka apabila manusia itu sehat segala tugas dan kewajiban akan terlaksana dengan baik dan juga kesehatan itu adalah modal bagi manusia untuk menuju pada kehidupan keselamatan didunia dan kesejahteraan di akhirat. Berangkat dari pemikiran di atas, penulis berasumsi bahwa kajian tersebut sangat penting dan menarik untuk diangkat serta diketahui bagaimana sebenarnya pola hidup sehat yang dijelaskan dalam al-Qur'an.

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian perihal diet dalam Al-Qur'an dan relevansinya pada saat ini, supaya masyarakat melakukan diet sesuai dengan syariat islam dengan mengikuti cara pola makan nabi atau mengikuti anjuran dokter maupun medis dengan mengkonsumsi makanan secara seimbang agar tubuh menjadi sehat dan mampu beraktivitas secara normal sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh, dan melakukan diet pun bukan hanya untuk menurunkan berat badan tetapi untuk memulai pola makan dan gaya hidup yang sehat.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengkaji masalah ini lebih dalam guna mendapatkan pengetahuan yang komperhensif yang berjudul **“Diet Dalam Perspektif Al-Qur'an”** (Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Munir fi Al-Aqidah wa Al-Syari'ah wa Al-Manhaj* Karya Wahbah Al-Zuhaili W. 1434 h).

## **B. Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah sebagai berikut:

### 1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang akan dipaparkan, dapat ditemukan beberapa masalah untuk dibahas. Diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Banyak masyarakat Indonesia yang belum memahami dan mengetahui pentingnya menjaga bentuk badan, padahal sudah dianjurkan dalam Al-Qur'an, hadist, banyak riwayat yang menceritakan bahwa Nabi Muhammad saw. sangat menjaga kesehatan serta memiliki bentuk badan bonusnya yang bugar dan atletis.
- b. Banyak masyarakat melakukan diet tanpa mengetahui ilmunya sehingga berlebih-lebihan dalam melakukannya sampai menjadikan mudharat dan menyebabkan sakit.
- c. Rendahnya keinginan masyarakat untuk memulai hidup sehat sesuai anjuran dalam ayat Al-Qur'an dan Hadits.
- d. Masyarakat belum mengetahui dan memahami penafsiran ayat diet dalam Al-Qur'an dan banyak masyarakat yang meremehkan atau mengabaikan kesehatan. Menjaga Kesehatan demi kelangsungan hidup.

## 2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut agar lebih fokus dan terarah maka penulis akan membatasi permasalahan ini kepada point c. rendahnya keinginan masyarakat untuk memulai hidup sehat sesuai anjuran dalam ayat Al-Qur'an dan Hadits. Adapun 2 ayat yang bersangkutan dalam Al-Qur'an, yaitu: (QS. Al-A'raf [8]: 31, QS. Tahā [20]: 81, QS. Al- Baqarah [2]: 168 & QS. Al- Nahl [14]: 114).

## 3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana penafsiran ayat- ayat diet menurut Wahbah Al-Zuhailī (w. 1434 h) dalam kitab tafsir *Al- Munīr*?
- b. Bagaimana relevansi ayat-ayat diet dalam pandangan Wahbah Al-Zuhailī (w. 1434 h)?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mendeskripsikan penafsiran Wahbah Al-Zuhailī (w. 1434 h) terhadap ayat-ayat dalam kitab tafsir *Al- Munīr* karya Wahbah Al-Zuhailī (w. 1434 h).
2. Untuk menganalisis relevansi ayat- ayat diet menurut Wahbah Al-Zuhailī (w. 1434 h).

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini yaitu secara teoritis dan secara praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis, Untuk menambah khazanah keilmuan bagi yang sedang melakukan diet untuk tidak berlebih-lebihan dalam melakukannya agar tidak menjadikannya mudharat.  
Memperkaya pemahaman mengenai diet yang baik sesuai dengan anjuran ayat di dalam Al-Qur'an dan Hadist.
2. Adapun manfaat secara praktis yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan wawasan keilmuan yang berkaitan dengan diet dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadist. Memberikan pemahaman kepada diri sendiri dan juga masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan bentuk tubuh.

### **E. Tinjauan Pustaka**

Dalam penelitian, penting untuk menyertakan tinjauan pustaka yang berfungsi untuk menelusuri studi-studi yang telah dilakukan sebelumnya.

Tinjauan ini bertujuan untuk memperjelas posisi dan kontribusi peneliti dalam konteks topik yang sedang diteliti. Selain itu, tinjauan pustaka juga membantu dalam memperluas pemahaman dan wawasan mengenai penelitian yang telah dilakukan pada topik tertentu.<sup>19</sup> berikut adalah beberapa penulisan sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini:

1. Skripsi yang ditulis oleh M. Arif Fajar Satrio yang berjudul *“Makanan Sehat Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Azhar”*, Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, Prodi Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021. Dalam tulisannya, penulis menyimpulkan bahwa Kesehatan adalah hal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap makhluk hidup. Bahkan seseorang dikatakan sejahtera apabila memiliki kesehatan. Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting, karena apabila tubuh tidak sehat segala aktivitas juga akan terganggu, sedangkan apabila memiliki tubuh sehat segala aktivitas dapat dikerjakan dengan lancar sehingga dapat menikmati hidup dengan senang hati (bahagia). Orang yang tidak menjaga kesehatannya cenderung akan sangat mudah terkena penyakit, penyakit yang muncul adalah dari pola hidup manusia yang tidak teratur, dalam hal ini lingkunganlah yang mempunyai peran yang dominan dalam mempengaruhi tinggi rendahnya kesehatan manusia.<sup>20</sup>

Persamaan dengan skripsi ini adalah sama-sama menggunakan metode kualitatif dan ayat yang diteliti yaitu QS. Al-A’rāf [8]: 31. Perbedaannya adalah skripsi ini menggunakan kajian tafsir Al-Azhar

---

<sup>19</sup> Prasetyo Irawan, dkk, *“Metode Penelitian”*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2009), cet. 5, h. 33.

<sup>20</sup> M. Arif Fajar Satrio, *“Makanan Sehat Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Azhar”*, Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, Prodi Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021, Skripsi.

sedangkan penulis kajian tafsir Al-Munir karya Wahbah Al-Zuhailī. Kontribusi penelitian ini dengan penelitian penulis adalah membantu bagaimana cara memakan makanan yang sehat dan tidak berlebihan.

2. Skripsi yang ditulis oleh Fauzan Ra'if Muzakki, yang berjudul "*Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur'an (Analisis Kajian Tafsir Tematik)*", Fakultas Ushuluddin, Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, 2021. Dalam tulisannya, penulis menyimpulkan bahwa Makanan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani dan rohani manusia dalam kehidupan sehari-hari, bila makanan yang dimasukkannya ke dalam perutnya itu bersih dan halal, maka dengan sendirinya ia akan selalu condong kepada perbuatan baik sehingga dapat melaksanakan ibadah dengan sebaik-baiknya, karena ibadah adalah cara untuk menuju hidup sejahtera dan bahagia. Islam menetapkan segala sesuatu yang diciptakan Allah adalah halal. Maka dengan ini Islam mewajibkan setiap manusia agar makan dengan makanan yang halal untuk kesehatan dunia serta mencari ridhonya Allah Swt. mendapatkan kebahagiaan di akhirat kelak, dipandang sebagai ibadah.<sup>21</sup>

Persamaan dengan skripsi ini adalah sama-sama menggunakan metode kualitatif dan ayat yang diteliti yaitu QS. Al-A'rāf [8]: 31. Perbedaannya adalah skripsi ini fokus kepada makanan halal dan thayyib sedangkan penulis fokus terhadap diet di dalam perspektif ayat Al-Qur'an. Kontribusi penelitian ini dengan penelitian penulis

---

<sup>21</sup> Fauzan Ra'if Muzakki, "*Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur'an (Analisis Kajian Tafsir Tematik)*", Fakultas Ushuluddin, Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, 2021, Skripsi.

adalah membantu manusia agar terhindar dari macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan.

3. Jurnal yang ditulis oleh Muhammad Hasnan Nahar Dan Miftah Khilmi Hidayatulloh mahasiswa universitas ahmad Dahlan Yogyakarta, 2021 yang berjudul "*Diet Dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surah Al-A'raf ayat 31*". Dalam tulisannya, penulis menyimpulkan bahwa Obesitas bisa mengenai siapa saja, yang timbul karena faktor genetik ataupun faktor gaya hidup. Bagi yang mengalami bisa menimbulkan masalah yang serius untuk kesehatannya. Salah satu cara mengatasinya dengan cara melakukan diet, mengurangi mengkonsumsi makanan secara berlebihan. Dalam Islam konsep diet memiliki kesamaan dengan larangan berbuat israf (berlebihan) tertera pada QS. Al-A'raf ayat 31 dan al-bithnah, makan dan minum melebihi dari apa yang dibutuhkan. Konsep diet dapat diaplikasikan dengan cara: membagi jam makan, memperhatikan komposisi makanan dan tetap beraktifitas setelah makan.<sup>22</sup>

Persamaan dengan jurnal ini adalah sama-sama mengulas mengenai diet dalam Al-Qur'an dengan menganalisa surah Al-A'raf ayat 31. Perbedaannya adalah penulis fokus kepada 2 ayat yaitu surah Al-A'raf ayat 31 dan surah Thaha ayat 81. Kontribusi penelitian ini dengan penelitian penulis adalah membantu memberikan gambaran bagaimana isi surah al-a'raf dalam menganalisa diet dalam kontekstualisasi surat Al-A'raf ayat 31.

4. Jurnal yang ditulis oleh Rosydina Robi'aqolbi dan Eva Naria mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Sains Al-Ishlah (STIQSI), Sendangagung, Paciran, Lamongan, 2021 yang berjudul

---

<sup>22</sup> Muhammad Hasnan Nahar Dan Miftah Khilmi Hidayatulloh, "*Diet Dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surah Al-A'raf ayat 31*", Vol.2, No.1 (Juli 2021), 78.

*“Dietri Yang Menyehatkan (Formula Diet Sehat Dalam Tata Konsumsi Berdasar Ayat-Ayat Kesehatan).”* Dalam tulisannya, penulis menyimpulkan bahwa Permasalahan kesehatan terutama permasalahan status gizi masih memerlukan perhatian khusus. Di Indonesia apalagi saat ini tengah memasuki masalah gizi ganda, di mana masalah gizi kurang belum teratasi sepenuhnya, namun sudah timbul masalah gizi baru yaitu kegemukan atau obesitas. Islam telah lama mengajarkan bahwa perilaku berlebihan itu dilarang. Tidak berlebihan dalam makan disebutkan dalam QS Al- An’am: 141 dan QS Al-A’raf: 31. Selain dalam Al-Qur’an, dalam hadis Rasulullah SAW pun telah terdapat formulasi konsep makan yang cukup dengan menjaga perut sepertiganya untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiganya lagi untuk udara. Sementara dalam ilmu kesehatan, tanpa menyelisih apa yang sudah agama Islam ajarkan, terdapat konsep atau formulasi sampai takaran detail seberapa besar porsi makan yang dianggap cukup.<sup>23</sup>

Persamaan dengan jurnal ini adalah sama-sama mengulas mengenai diet dalam Al-Qur’an dengan menganalisa surah Al-A’raf ayat 31. Perbedaannya adalah penulis fokus kepada 2 ayat yaitu surah Al-A’raf ayat 31 dan Thaha ayat 81. Penelitian ini memberikan gambaran bagaimana seseorang memiliki porsi makan yang cukup.

5. Skripsi yang ditulis oleh M. Rahyuna Indra, yang berjudul *“Perintah Menjaga Makanan Dan Minuman Dalam Al-Qur’an Dan Relevansinya Dengan Pola Hidup Sehat (Studi Tematik)”*, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau,

---

<sup>23</sup> Rosydina Robi’aqolbi dan Eva Naria, berjudul *“Dietri Yang Menyehatkan (Formula Diet Sehat Dalam Tata Konsumsi Berdasar Ayat-Ayat Kesehatan)”*. Vol. 3, No 2 (Desember, 2021).

2022. Dalam tulisannya, penulis menyimpulkan bahwa Manusia disuruh makan dan minum yang halal dan baik (*tayyib*) dengan tidak berlebihan, atau melampaui batas. Halal dalam hal mencari, mengambil dan mengumpulkannya dan tidaklah dengan cara yang haram. Memakan yang haram itu terlarang karena akibatnya dosa dan bahaya. Baik (*tayyib*), artinya berkhasiat kepada tubuh manusia menjadikan tubuh manusia sehat dan kuat. Dilarang memakan makanan yang merusak tubuh, akal dan pikiran, makan dengan cara berlebihan atau melampaui batas, akibatnya membahayakan kesehatan tubuh manusia.<sup>24</sup>

Persamaan dengan skripsi ini adalah sama-sama menggunakan metode kualitatif dan ayat yang diteliti yaitu surah Al-A'raf ayat 31. Perbedaannya adalah skripsi ini fokus kepada relevansi ayat-ayat Al-Qur'an tentang perintah menjaga makanan dan minuman dengan pola hidup sehat, sedangkan penulis fokus terhadap diet di dalam perspektif ayat Al-Qur'an surah Al-A'raf ayat 31 dan Thaha ayat 81. Penelitian ini memberikan gambaran dengan memerintahkan manusia untuk mengkonsumsi makanan yang *hallal* dan *tayyib*.

## 6. Metode Penelitian

Adapun metode penelitian adalah cara atau Teknik untuk mendapatkan informasi dan sumber data yang akan digunakan dalam penelitian.

### 1. Jenis Penelitian

---

<sup>24</sup> M. Rahyuna Indra, "*Perintah Menjaga Makanan Dan Minuman Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Pola Hidup Sehat (Studi Tematik)*", Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022, Skripsi.

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) karena data-data atau bahan yang diperlukan untuk menyelesaikan penelitian ini berupa literatur. Studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data Pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian.<sup>25</sup>

## 2. Sumber Data

### a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data yang langsung diperoleh dari sumber data pertama selama berada di lokasi penelitian.<sup>26</sup> Sumber data pada penelitian ini yaitu ayat-ayat Al-Qur'an dan Kitab Tafsir *Al-Munir fi Al-Aqidah wa Al-Syar'ah wa Al-Manhaj* Karya Wahbah Al-Zuhaili cetakan pertama tahun 2016.

### b. Sumber sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen.<sup>27</sup> Data sekunder dalam penelitian ini yaitu sumber yang terdapat dalam Al-Qur'an, buku, artikel, jurnal online, dan lain sebagainya.

## 3. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi yaitu mengumpulkan berbagai

---

<sup>25</sup> Rian Sri Rahayu, "Studi Lietraur: Peranan Bahasa Inggris Untuk Tujuan Bisnis dan Pemasaran", dalam Jurnal, Pemasaran kompetitif, Vol. 1, No. 4, Juli 2018, h. 152.

<sup>26</sup> Burhan Bungin, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Jakarta: Kencana Prenanda Median Group, 2005), h. 132.

<sup>27</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)". (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 93.

karya Pustaka, artikel dan bentuk informan lain yang bersifat ilmiah dan mempunyai keterkaitan dengan tema karya ini. Pengumpulan data dalam penelitian perlu dipantau agar data yang diperoleh dapat terjaga tingkat validitas dan reliabilitasnya.<sup>28</sup> berdasarkan sumber data di atas maka penulis mengumpulkan beberapa karya tulis yang membicarakan tentang diet dalam perspektif Al-Qur'an, yang kemudian dari data-data yang terkumpul baik dari data primer maupun data sekunder dianalisis dengan menggunakan metode kualitatif.

#### 4. Teknik Analisis Data

Berangkat dari data-data yang sudah ada maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu sebuah metode yang bertujuan memecahkan permasalahan yang ada, dengan menggunakan teknik deskriptif yakni penelitian, analisa dan klasifikasi.<sup>29</sup> Sedangkan teknik analisisnya adalah analisis isi (content analysis) yaitu teknik yang digunakan untuk menganalisis makna yang terkandung di dalam data yang dihimpun melalui riset kepustakaan.

Langkah-langkah yang penulis lakukan dalam menganalisa data yaitu: *pertama*, menentukan judul. Judul yang dipilih yaitu diet dalam perspektif Al-Qur'an (Studi analisis kitab tafsir *Al-Munîr* karya Wahbah al-Zuhailî w. 1434 h) kedua, mengumpulkan data-data seperti literatur, karya tulis, kitab-kitab tafsir, kamus Bahasa arab, dan lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini. *ketiga*, merumuskan masalah. *Keempat*, menyajikan data dan

---

<sup>28</sup> Sandu Siyoto, Ali Sodik, "*Dasar Metodologi Penelitian*", (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), h. 75.

<sup>29</sup> Suharsini Arikunto, "*Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktek*", (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), h. 202.

gagasan terhadap ayat-ayat diet dalam perspektif Al-Qur'an dengan mengaplikasikan teori yang akan digunakan. *Kelima*, Menyusun hasil penelitian.

## 5. Pendekatan Penelitian

Pengolahan data ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan yakni menguraikan secara teratur seluruh konsepsi yang berkaitan dengan tema pembahasan, kemudian dianalisa. Untuk memperoleh hasil yang obyektif, penulis melakukan langkah-langkah penelitian tafsir tematik (*maudhu'i*) yang digagas oleh 'Abd Al-Hayy Al-Farmawi.<sup>30</sup> Dan dalam praktiknya, penulis tidak mengambil semua langkah-langkah operasional yang ditawarkan oleh Al-Farmawi secara menyeluruh, penulis hanya menggunakan beberapa langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menentukan topik masalah
- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang ditetapkan
- c. Menyusun kronologi ayat (*makiyyah* dan *madaniyyah*) disertai *Asbab al-Nuzûl*.
- d. Mengetahui korelasi (*munasabah*) ayat-ayat tersebut
- e. Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna dan utuh (*outline*)
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadist- hadist yang relevan dengan tema yang dibahas.

## 7. Teknik dan Sistematika Penulisan

Teknik penulisan yang menjadi rujukan penulis merujuk kepada pedoman yang diberlakukan di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta tahun

---

<sup>30</sup> 'Abd Al-Hayy Al-Farmawi, "*Al-Bidayah Fi At-At-Tafsir Al-Maudhu'i: Dirasah Manjahiyyah Maudhu'iyah*", (Kairo: Al-Hadharah Al-'Arabiyyah, 1977), h.62.

2021. Adapun sistematika Agar dapat dipahami dengan jelas, peneliti membagi materi penulisan ini menjadi lima bab dan beberapa sub bab secara sistematis dengan susunan sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan bagian awal yang berisi pendahuluan pembahasannya tentang latar belakang masalah, permasalahan meliputi identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah. Setelah itu membahas tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metodologi penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisa data dan pendekatan penelitian serta teknik dan sistematika penulisan.

Bab Kedua, penelitian ini mencoba menelusuri konsep diet dalam perspektif Al-Qur'an. Bab ini meliputi: pertama, pengertian diet dalam Al-Qur'an manfaat diet dan jenis-jenis makanan dalam Al-Qur'an, kedua, *Asbab al-Nuzûl*, ketiga, diet dalam pandangan islam dan yang terakhir identifikasi ayat-ayat diet dalam Al-Qur'an

Bab ketiga, bab ini berisi tentang profil Wahbah al-Zuhailî (w. 1434 h) dan kitab tafsir *al-Munîr*. Profil Wahbah al-Zuhailî (w. 1434 h) terdapat 4 point, diantaranya yaitu kondisi sosio-historis, perjalanan intelektual, guru dan murid, dan karya-karya. Selanjutnya metodologi kitab tafsir *al-Munîr* terdapat 3 point, yaitu identifikasi fisiologis, identifikasi metodologis dan identifikasi ideologis.

Bab keempat, bab ini berisikan hasil penelitian, mencakup analisis penafsiran ayat-ayat diet dalam tafsir *al-Munîr* karya Wahbah al-Zuhailî (w. 1434 h) mengenai ayat surah Al-A'râf ayat 31 & surah Tahâ ayat 81, relevansi dan kontekstualisasi ayat- ayat diet menurut Wahbah al-Zuhailî (w. 1434 h) dalam kitab tafsir *al-Munîr*.

Bab kelima, penutup. yang berisikan kesimpulan dan saran-saran.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis diet dalam pandangan Wahbah Al- Zuhaili dan relevansinya terhadap konteks masa kini, penulis menyimpulkan:

*Pertama*, Wahbah Al-Zuhailī, dalam tafsirnya, menekankan pentingnya moderasi dan keseimbangan dalam kehidupan. prinsip moderasi yang harus diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan. Moderasi ini bukan hanya tentang menghindari berlebihan, tetapi juga tentang mengapresiasi nikmat Allah dengan cara yang sesuai dan seimbang. Menjaga keseimbangan dalam memanfaatkan nikmat Allah berarti menghindari sikap berlebihan atau tindakan yang melampaui batas syariat. Sikap ini tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan, karena mendorong keharmonisan dan keberkahan dalam kehidupan bersama. Kesimpulannya, menjaga keseimbangan dan moderasi dalam segala hal, serta mematuhi batas-batas yang ditetapkan oleh Allah, adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang harmonis, penuh berkah, dan sesuai dengan ajaran Islam.

*Kedua*, Wahbah Al-Zuhailī mengajarkan bahwa menjaga keseimbangan dalam pola makan baik dengan menghindari konsumsi berlebihan, tidak mengikuti diet ekstrem, dan memilih makanan yang halal adalah esensial untuk mencapai kesehatan yang optimal dan kesesuaian dengan ajaran Allah. Prinsip moderasi ini bukan hanya sekadar panduan dalam makanan, tetapi juga merupakan landasan penting untuk kesejahteraan secara

keseluruhan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, tidak hanya tubuh yang tetap sehat, tetapi juga amal ibadah diterima dan perilaku berada dalam koridor kebaikan yang ditentukan oleh agama. Keseimbangan ini membantu mencapai kehidupan yang harmonis dan penuh berkah, serta menghindari kerugian baik di dunia maupun di akhirat.

## **B. Saran**

Untuk pembaca yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut terkait ayat-ayat diet dalam Al- Qur'an penulis menyarankan:

1. Hasil penelitian ini merupakan kajian penting untuk diketahui masyarakat yang sedang melakukan diet agar lebih terarah dan membuahkan hasil.
2. Untuk para peneliti selanjutnya yang tertarik dengan judul ini, maka alangkah baiknya jika ditambahkan penafsiran lain dari mufassir klasik maupun kontemporer.
3. Tidak menganggap remeh terkait diet, karna banyak yang melakukan diet tanpa tahu ilmunya, sehingga diet yang dilakukan menjadi berlebih- lebihan karena tidak diawasi oleh dokter/medis.

## Daftar Pustaka

- Abu Umar Basyier, “*Diet Dalam Islam*”, (Surabaya: Shafa Publika, 2022).
- Adz- Dzuhli Abu Abdullah Ahmad Bin Muhammad Bin Hanbal Asy-Syaibani, Bab Adab Dari Al-Baihaqi, (Beirut: Dar Al- Fikr, 1989).
- Agama Kementrian, “*Al- Qur’an Dan Tafsirnya*,” (Jakarta: Dewan Penyelenggara Pentafsir Al- Qur’an, 2003).
- Al- Asqalani Ibnu hajar, Fathul bari, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013).
- Al- Fanjari Ahmad Syauqi, “*Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam*”.
- Al- Ghazali Muhammad, “*Kaifa Nata’amal Ma’al- Qur’an*”.
- Al- Hafiz Muhammad bin yazid al- Rabi’I maulahum al-qazwaini Abu ‘Abdullah Ibn Majah, *Sunan Ibnu Majah* (Cet. I; al- Riyad: Maktabat al- Ma’arif Lilnasr wa lal- Tauzi, t. th).
- Al- Lahham Badi’ As- Sayyid, *Wahbah Al- Zuhaili Al- ‘Alim Al Faqqih Al- Mufassir, Dalam ‘Ulama Wa Mufakkirun Mu’asirun, Lamhah Min Hayatihimwa Ta’rif Bi Mu’allafatihim XII*, (Cet.1; Damaskus: Dar Al- Qalam, 2001).
- Al- Qurthubi Syaikh imam, tafsir Al- Qurthubi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2014), jilid 7.
- Al-Asqalani dan Hajar Ahmad bin Ali, Fathul Bari: Syarah Shahih Al-Bukhari/ Ahmad Bin Ali Hajar Al-Asqalani, (Cet II, Jakarta: Pustaka Iman, 2013).
- Al-Bukhāri Abū Abdillāh Muhammad Ibn Ismā’īl, Shahīh Al-Bukhāri, Jilid 4 (Kairo: Dār Al-Hadīs, 2004).
- Al-Dimasqi Abi Fida al-Hafizh Ibn Katsir, “*Tafsir Al-Qur’anul ‘Azhim, jilid II*”, (Bayrut: Dar al-Fikr, 1992).
- Al-Farmawi ‘Abd Al-Hayy, “*Al-Bidayah Fi At-At-Tafsir Al-Maudhu’i: Dirasah Manjahiyyah Maudhu’iyyah*”, (Kairo: Al-Hadharah Al-‘Arabiyyah, 1977).

- Al-Ghazali Imam, *Ihya' Ulumuddin*, terj. Moh. Zuhri, dkk., jilid 3  
(Semarang: CV. Asy- Syifa' Semarang, 1992).
- Al-Jauziyyah Imam Ibnu Qayyim, "*Ath-Thib An-Nabawy*", Cet. Maktabah Nizaar Musthafa Al-Baaz T.1418 H, h. 121-123, Dan Syaikh Salim Bin Ied Al-Hilaly, "Shahih Ath-Thibb An-Nabawy Fi Dhau'il Ma'arif Ath-Thabiyyah Wal Ilmiyyah Al-Haditsah", Cet. Maktabah Al-Furqaan, T.1424.
- Al-Qazwani Abu Abdullah Muhammad bin Yazid. Sunan Ibnu Mājah, Jilid 3, (Kairo: Dār Al-Hadiis, 1998).
- Al-Qur'an Lajnah Pentashihan Mushaf, "*Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*", (Jakarta, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013).
- Al-Zuhaili Wahbah, "*Al- Qur'an Al- Karim; Buniyatuhu Al- Tasyri'iyah wa Khasaisuhu Al- Hadariyyah*", (Dar al- fikr Al- Mu'asir, 1993).
- Al-Zuhaili Wahbah, *Al- Tafsir Fi Al- 'Aqidat Wa Al- Syari'at Wa Al- Manhaj XV*, (Damaskus: Dar Al- Fikr, 2005).
- Al-Zuhaili, Wahbah, *Tatbiq Al- Syari'ah Al- Islamiyyah* (Damaskus: Dar al-maktabi, 2000).
- Arikunto Suharsini, "*Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktek*", (Jakarta: Rineka Cipta, 1993).
- As-Sayyid Abdul Basith Muhammad, "*Pola Makan Rasulullah*", (Jakarta: almahira, 2009).
- As-Sijistani Abu Dawud Sulaiman Bin Al- Asy' Ats, Sunan Abu Dawud, (Kairo: Dar Al- Hadist, 1999) no. 635.
- Ath- Thabari Imam Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir, "Jami' Al- Bayan Fi Ta'wil Al- Qur'an", Jilid 11, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009).
- Atymun Abd, *Sosok Hafiz Dalam Kaca Mata Tafsir*, (Guepedia, 2020).

- Awaludin, *“Hasad Dalam Perspektif Alquran Studi Tafsir Al-Munir Karya Wahbah AzZuhaili”*, (Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2008).
- Baqi Muhammad Fuad Abdul, *“Al-Mu'jam Al-Mufahros li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim,”* (Cairo: Dar al-Hadis, 2018).
- Basyier Abu Umar, *Diet Dalam Islam*, (Surabaya: Shafa Publika, 2022).
- Bramantoro Taufan, *“Sempurnakan Dengan Siwak Karena Gigi Sehat Adalah Hak Semua Umat”*, (Surabaya, Airlangga University Press, 2019).
- Bungin Burhan, *“Metodologi Penelitian Kualitatif”*, (Jakarta: Kencana Prenanda Median Group, 2005).
- Echols John M. dan Shadily Hassan, *“Kamus Inggris- Indonesia Edisi Diperbarui”*, (Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2014).
- Fajaria Maulina, *“Hukum Muslim Mewarisi Harta Dari Keluarha Yang Kafir Menurut Wahbah Az-Zuhaili Dan Yusuf Al-Qardhawi”* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, 2017).
- Fauzan Achmad, *“Analisis Aktivitas Mukbang Di Sosial Media Perspektif Konsumsi Islam Dan Maqashid Syariah”*, (2023).
- Fitriya Laelatul, *“Perilaku Diet Ditinjau Dari Body Image (Studi Kasus pada Remaja Akhir Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri)”*, (Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2018).
- Gibson Harrington M S; Cottrell RC (2009). *“Sebuah Tinjauan Dan Meta-Analisis Tentang Pengaruh Penurunan Berat Badan Pada Semua Penyebab Resiko Kematian”*, Nutr Res Rev. 22 (1).
- Hartanto, *“Kamus Kedokteran Dorland”*, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2006)
- Hasan Abdul Halim, *“Tafsir Al-Ahkam”*.

Hatim Ibnu abu dalam tafsirnya (5/1465)

<https://almanhaj.or.id/2229-makan-tujuh-butir-kurma-ajwah-dapat-menangkal-racun-dan-sihir.html>, (19 Agustus 2024).

<https://kbbi.web.id/diet.html>, (23 Juli 2024).

[https://pspk.fkunissula.ac.id/sites/default/files/SEHAT%20ALA%20RASUL\\_L.pdf](https://pspk.fkunissula.ac.id/sites/default/files/SEHAT%20ALA%20RASUL_L.pdf), (14 Agustus 2024).

[https://pspk.fkunissula.ac.id/sites/default/files/SEHAT%20ALA%20RASUL\\_L\\_0.pdf](https://pspk.fkunissula.ac.id/sites/default/files/SEHAT%20ALA%20RASUL_L_0.pdf), (14 Agustus 2024).

<https://puskesmasuranadidikes.lombokbaratkab.go.id/artikel/pentingnya-menjaga-pola-hidup-sehat-kunci-untuk-kesehatan-optimal/>, (25 Agustus 2024).

<https://repository.uin-suska.ac.id>, (1 Juli 2024).

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240306/1545063/sering-dianggap-menggemaskan-obesitas-membahayakan-masa-depan-anak/>, (27 Agustus 2024).

<https://www.alodokter.com/efek-buruk-terlalu-banyak-makanan-berkalori-tinggi> (26 mei 2024).

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

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

<https://www.jbima.com/article/healing-with-the-medicine-of-the-prophet-pbuh-by-imam-ibn-qayyim-al-jauziyah/>, (14 Agustus 2024).

<https://www.kompasiana.com/nadiahardiningrum/65adc3e112d50f5b1d7f8882/diet-remaja-pada-fenomena-mager>, (7 Juni 2024).

<https://www.lighthouse-indonesia.com/bahaya-diet-tanpa-pendampingan-ahli/> (diakses 4 Maret 2024).

<https://www-merriam--webster-com.translate.goog/dictionary/diet?>, (9 agustus 2024)

Indra M. Rahyuna, “*Perintah Menjaga Makanan Dan Minuman Dalam Al-Qur’an Dan Relevansinya Dengan Pola Hidup Sehat (Studi Tematik)*”, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022, Skripsi.

Irawan Prasetyo, dkk, “*Metode Penelitian*”, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2009).

Ismā’īl, Al-Bukhāri Abū Abdillāh Muhammad Ibn, Shahīh Al-Bukhāri, Jilid 4 (Kairo: Dār Al-Hadīs, 2004).

Kasmawati, “*Makanan Halal Dan Tayyib Perspektif Al-Qur’an*”, (UIN Alauddin Makassar: Fakultas Ushuluddin Filsafat dan Politik, 2014).

Kementrian Agama, “*Al- Qur’an Dan Tafsirnya surah Al- Tin*”, (Jakarta: Dewan Penyelenggara Pentafsir Al- Qur’an, 2003)

M. Ridlwan Nasir, “*Teknik Pengembangan Metode Tafsir Muqarin dalam Perspektif Pemahaman Al-Qur’an*”, (Ttp-Surabaya: 1997).

Maknun Lu’luk Il, “*Konsep Bertetangga Dalam Al- Qur’an (Studi Analisis Tafsir Al- Munir Karya Prof. Dr. Wahbah Al- Zuhaili)*, *Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, Institute Ilmu Al- Qur’an Jakarta (IIQ Jakarta, 2023)*.

Muchtar Ali, “*Konsep Makanan Halal Dalam Tinjauan Syariah Dan Tanggung Jawab Produk Atas Produsen Industri Halal*”.

Muhammadun, “*Wahbah Al- Zuhaili Dan Pembaruan Hukum Islam*”, (Mahkamah Jurnal Kajian Hukum Islam, 2016).

Mustaqim Abdul, “*Metode Penelitian al-Qur’an dan Tafsir*”, (Yogyakarta: Idea Sejahtera, 2015).

Nabawi Ath- Tibbun, Ibnu Qayyim Al- Jauziyyah Cetakan Darus Salam Lin Nasyri Wat Tauzi’.

- Nahar Muhammad Hasnan Dan Hidayatulloh Miftah Khilmi, “*Diet Dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surah Al-A’raf ayat 31*” (Juli 2021).
- Nasir M. Ridlwan, “*Teknik Pengembangan Metode Tafsir Muqarin dalam Perspektif Pemahaman Al-Qur`an*”, (Ttp-Surabaya: 1997).
- Putri Wanda Alief Nurjuli, Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al- Zuhaili (W, 1437 H/ 2015 M), *Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, Institute Ilmu Al- Qur`an Jakarta (IIQ Jakarta, 2023)*.
- Qolbi Rosydina Robi’a dan Eva Naria, berjudul “*Dietri Yang Menyehatkan (Formula Diet Sehat Dalam Tata Konsumsi Berdasar Ayat-Ayat Kesehatan)*”. Vol. 3, No 2 (Desember, 2021).
- Ra’if Muzakki Fauzan, “*Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur`an (Analisis Kajian Tafsir Tematik)*”, Fakultas Ushuluddin, Program Studi Ilmu Al-Qur`an Dan Tafsir, Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur`an, 2021, Skripsi.
- Rahayu Lisa, “*Makna Qaulan dalam Al-Qur`an; Tinjauan Tafsir Tematik Menurut Wahbah al- Zuhaili*”.
- Rahayu Rian Sri, “*Studi Lietraur: Peranan Bahasa Inggris Untuk Tujuan Bisnis dan Pemasaran*”, dalam Jurnal, Pemasaran kompetitif, Vol. 1, No. 4, Juli 2018.
- RI Departemen Agama, “*Kesehatan Perspektif Alquran - Tafsir Tematik Alquran, kesatu*”. (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2009).
- Salim Muhammad Naufal Nuruddin dan Rusmana Dadan, “*Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur`an Dalam Kajian Tafsir Tematik*”, Jurnal Riset dan Kajian Keislaman, 11, no. 1, April (2022).

- Satrio M. Arif Fajar, “*Makanan Sehat Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Azhar*”, Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, Prodi Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021, Skripsi.
- Shaleh Qamaruddin Dkk, *Asbab al-Nuzûl*, (Bandung: Diponegoro, 2000).
- Shihab M. Quraish, “*Tafsir Al-Misbah*,” (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
- Siyoto Sandu, Ali Sodik, “*Dasar Metodologi Penelitian*”, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015).
- Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*”. (Bandung: Alfabeta, 2015).
- Wijaksana Komang Evan, “*Infectobesity Dan Periodontitis: Hubungan Dua Arah Obesitas Dan Penyakit Periodontal*”, *Odonto Dental Journal*, Juli (2016).
- Yazid Syahrowi, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah Saw.* (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2016).
- Yustisia, “*Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit*” (Yogyakarta: Pustaka Yustisia, 2010).