

Pola Makan Sehat dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Ibnu Asyur dalam Tafsir At-Tahrir Wa Tanwir

Nurul Mausufi^{1*}, Ahmad Zuhri² Muhammad Nuh Siregar³

¹⁻³Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Corresponding Author's e-mail: nurul0441243010@uinsu.ac.id

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 06 Juni, 2026

Page: 1647-1661

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i6.2492>

Article History:

Received: April 14, 2026

Revised: Mei 27, 2026

Accepted: Juni 16, 2026

Abstract : *This study aims to examine healthy eating patterns in the Qur'an and analyse their impact on mental health from the perspective of Ibn Ashur in Tafsir At-Tahrir wa Tanwir. The study was prompted by the increasing consumption of unhealthy food in modern society, which not only affects physical health, but also influences psychological conditions such as stress, anxiety, and emotional instability. The study uses a qualitative method with a library research approach and a thematic (maudhu'i) approach. Primary data for the study was obtained from Tafsir At-Tahrir wa Tanwir, while secondary data was obtained from various literature on tafsir, hadith, and health studies. Data analysis was conducted using content analysis on verses of the Qur'an related to healthy eating. The results of the study show that, according to Ibn Ashur, healthy eating patterns in the Qur'an include eating halal and thayyib foods, not overeating, consuming a balanced diet, and eating with the intention of worship. These habits influence the clarity of the mind, emotional stability, inner peace, and mental well-being. The study concludes that the concept of healthy eating in the Qur'an is not only intended to maintain physical health, but is also closely related to mental health.*

Keywords: *Healthy eating habits, mental health, Ibn Asyur, Tafsir At-Tahrir wa Tanwir*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pola makan sehat dalam Al-Qur'an serta menganalisis pengaruhnya terhadap kesehatan jiwa menurut perspektif Ibnu Asyur dalam Tafsir At-Tahrir wa Tanwir. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya pola konsumsi makanan tidak sehat di masyarakat modern yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research) dan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i). Data primer penelitian berasal dari Tafsir At-Tahrir wa Tanwir, sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai literatur tafsir, hadis, dan kajian kesehatan. Analisis data dilakukan melalui metode content analysis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pola makan sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurut Ibnu Asyur, pola makan sehat dalam Al-Qur'an mencakup makanan halal dan thayyib, tidak berlebihan dalam makan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta pola makan yang berorientasi pada ibadah. Pola tersebut berpengaruh terhadap kejernihan akal, kestabilan emosi, ketenangan

Prinsip ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan pola makan yang proporsional, tidak berlebihan, dan tidak pula kekurangan. Sikap moderat dalam konsumsi tidak hanya menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga membantu menjaga keseimbangan emosi dan kestabilan jiwa (Kathir 1999). Lebih lanjut, Al-Qur'an juga mengarahkan manusia untuk memperhatikan kualitas dan sumber makanan yang dikonsumsi. Hal ini dapat dilihat dalam QS. 'Abasa ayat 24–32:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾
وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾

Ayat ini menegaskan pentingnya memperhatikan asal-usul makanan serta keberagaman sumber pangan yang disediakan Allah. Hal ini mengandung pesan tentang pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang, yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun kondisi psikologis manusia (al-Tirmidzi 1998). Al-Qur'an juga mengaitkan konsumsi makanan dengan nilai ibadah, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Mukminun ayat 51:

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ

Artinya: "Wahai para rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik dan beramal salehlah. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."

Ayat ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan yang baik memiliki hubungan erat dengan kualitas amal seseorang. Dengan demikian, pola makan dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai sarana mendukung ketaatan kepada Allah dan pembinaan jiwa (Ibn 'Ashūr 1984). Sejalan dengan Al-Qur'an, hadis Nabi Muhammad SAW juga menegaskan pentingnya pola makan yang seimbang, seperti anjuran untuk tidak memenuhi perut secara berlebihan, melainkan membaginya secara proporsional antara makanan, minuman, dan udara. Prinsip ini menunjukkan bahwa pengendalian diri dalam makan memiliki dampak besar terhadap kesehatan tubuh dan kestabilan jiwa (Ibn 'Ashūr 1984).

Pengkajian tafsir, pembahasan mengenai ayat-ayat makanan umumnya masih bersifat umum dan normatif. Namun, pendekatan yang lebih komprehensif dapat ditemukan dalam Tafsir *At-Tahrir wa Tanwir* karya Ibnu Asyur (Ibn 'Ashūr 1984). Ia menafsirkan ayat-ayat tersebut dengan pendekatan maqāṣid al-syarī'ah, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih kontekstual dan holistik. Ibnu Asyur memandang pola makan sebagai sistem yang mencakup aspek halal dan baik, keseimbangan, pemenuhan gizi, serta orientasi ibadah, yang semuanya berkontribusi terhadap pembinaan jiwa (tazkiyah al-nafs) (al-Ghazālī 2005). Urgensi penelitian ini semakin kuat jika dikaitkan dengan kondisi masyarakat modern, khususnya di Indonesia, yang menghadapi berbagai permasalahan kesehatan akibat pola makan yang tidak sehat. Gaya hidup instan dan konsumsi berlebihan telah menjauhkan masyarakat dari nilai-nilai Al-Qur'an. Padahal, sebagai negara dengan mayoritas penduduk Muslim, seharusnya nilai-nilai tersebut menjadi pedoman utama dalam kehidupan sehari-hari (al-Jawziyyah 1994).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara mendalam pola makan sehat dalam Al-Qur'an serta pengaruhnya terhadap kesehatan jiwa melalui perspektif Ibnu Asyur dalam Tafsir *At-Tahrir wa Tanwir*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membangun paradigma pola makan yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga mampu menjaga keseimbangan jiwa sesuai dengan nilai-nilai Islam.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mencakup jenis penelitian, pendekatan, teknik pengumpulan data, analisis data, sumber data, serta keabsahan data. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat deskriptif-analitis dengan pendekatan kualitatif (J. Moleong 2018). Fokus penelitian diarahkan pada kajian literatur terhadap

ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pola makan melalui perspektif Ibnu Asyur dalam *Tafsir At-Tahrir wa at-Tanwir*. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan tematik (*maudhu'i*), yaitu dengan menghimpun ayat-ayat yang memiliki kesamaan tema, kemudian dianalisis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif (al-Farmawi 2005). Dalam penelitian ini, analisis difokuskan pada empat prinsip utama pola makan dalam Al-Qur'an, yaitu halal dan baik (QS. Al-Baqarah: 168), proporsional atau tidak berlebihan (QS. Al-A'raf: 31), bergizi seimbang (QS. 'Abasa: 24–32), serta berorientasi ibadah (QS. Al-Mukminun: 51).

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap berbagai sumber kepustakaan. Langkah-langkah yang ditempuh meliputi penentuan tema penelitian, penghimpunan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pola makan, pengelompokan ayat berdasarkan hubungan tematik, serta analisis penafsiran ayat dalam *Tafsir At-Tahrir wa at-Tanwir*. Selain itu, data juga diperkuat dengan hadis-hadis yang relevan guna mendukung pemahaman yang lebih komprehensif. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengkaji secara mendalam penafsiran Ibnu Asyur, kemudian mengelompokkannya ke dalam kategori tematik sesuai empat prinsip pola makan. Analisis ini juga dilengkapi dengan interpretasi kontekstual untuk melihat relevansinya terhadap kondisi kesehatan jiwa masyarakat modern (Krippendorff 2013).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer adalah *Tafsir At-Tahrir wa at-Tanwir* karya Ibnu Asyur, khususnya penafsiran terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan pola makan. Adapun data sekunder meliputi kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer seperti *Tafsir At-Tabari*, *Tafsir Ibnu Katsir*, *Fi Zilal al-Qur'an*, dan *Tafsir Al-Mishbah*, serta buku, jurnal, dan karya ilmiah yang relevan dengan tema penelitian. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik verifikasi silang melalui analisis isi dengan membandingkan penafsiran antar ayat serta menjaga konsistensi temuan dalam keseluruhan data. Keabsahan data juga didukung oleh prinsip konfirmabilitas melalui dokumentasi proses analisis, transferabilitas melalui penyajian metodologi yang jelas, serta dependabilitas melalui konsistensi tahapan penelitian yang sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penafsiran Ibnu Asyur dalam *Tafsir At-Tahrir wa at-Tanwir* terhadap ayat-ayat tentang makanan membentuk konsep pola makan Qur'ani yang bersifat holistik, yaitu mengintegrasikan aspek syariat, kesehatan fisik, kesehatan jiwa, dan spiritualitas. Pola makan dalam Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai aturan konsumsi, tetapi sebagai bagian dari sistem pembinaan manusia secara menyeluruh (*insān mutawāzin*). Dalam perspektif Ibnu Asyur, makanan memiliki pengaruh langsung terhadap keseimbangan tubuh, kestabilan emosi, kejernihan akal, serta kualitas spiritual seseorang (Ibn 'Āshūr 1984).

Hasil penelitian ini menemukan empat prinsip utama pola makan Qur'ani menurut Ibnu Asyur. Pertama, prinsip halal dan *thayyib* berdasarkan QS. Al-Baqarah ayat 168. Konsep halal tidak hanya berkaitan dengan legalitas syariat, tetapi juga harus memenuhi unsur *thayyib*, yaitu baik, sehat, aman, bergizi, dan bermanfaat bagi tubuh serta jiwa. Ibnu Asyur menegaskan bahwa makanan yang halal namun membahayakan kesehatan tidak sepenuhnya memenuhi kriteria *thayyib*. Prinsip ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengandung konsep preventif dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Konsumsi makanan yang baik berkontribusi terhadap ketenangan jiwa, kestabilan emosi, dan kebersihan hati, sedangkan makanan yang buruk dapat memengaruhi kondisi psikologis seperti stres, mudah marah, dan kelelahan mental (Ibn 'Āshūr 1984).

Kedua, prinsip proporsional atau larangan berlebih-lebihan (*lā tusrifū*) sebagaimana terdapat dalam QS. Al-A'raf ayat 31. Ibnu Asyur memahami *israf* bukan hanya berlebihan dalam jumlah makanan, tetapi juga berlebihan dalam kualitas dan tujuan konsumsi. Pola makan yang didorong oleh hawa nafsu dipandang sebagai bentuk ketidakseimbangan yang dapat merusak kesehatan jasmani dan psikologis. Penelitian ini menemukan bahwa moderasi dalam makan memiliki hubungan erat dengan pengendalian diri (*self-control*) dan *tazkiyah al-nafs*. Konsumsi yang proporsional membantu menjaga stabilitas emosi, mengurangi kecenderungan stres, serta memperkuat kesadaran spiritual. Sebaliknya, pola makan berlebihan dapat memicu gangguan

metabolik, ketergantungan emosional terhadap makanan, hingga ketidakstabilan mental (Ibn ‘Āshūr 1984).

Ketiga, prinsip gizi seimbang berdasarkan QS. ‘Abasa ayat 24–32. Ibnu Asyur menafsirkan ayat tersebut sebagai perintah reflektif untuk memperhatikan asal-usul, komposisi, dan manfaat makanan. Keberagaman jenis makanan yang disebutkan dalam ayat menunjukkan pentingnya variasi nutrisi dalam menjaga kesehatan tubuh dan fungsi otak. Penelitian ini menemukan bahwa konsep gizi seimbang dalam Al-Qur’an memiliki relevansi dengan ilmu kesehatan modern, khususnya terkait hubungan antara nutrisi dan kesehatan jiwa. Asupan gizi yang baik berpengaruh terhadap kestabilan hormon dan neurotransmitter yang mengatur emosi, konsentrasi, dan ketahanan mental. Dengan demikian, pemenuhan gizi seimbang tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kejernihan berpikir dan ketenangan jiwa (Ibn ‘Āshūr 1984).

Keempat, prinsip orientasi ibadah dalam aktivitas konsumsi berdasarkan QS. Al-Mukminun ayat 51. Ibnu Asyur menjelaskan bahwa konsumsi makanan yang baik harus diarahkan untuk mendukung amal saleh dan ibadah kepada Allah. Aktivitas makan tidak sekadar pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi memiliki nilai spiritual apabila disertai niat yang benar. Penelitian ini menemukan bahwa orientasi ibadah dalam pola makan berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri dan pembentukan kesadaran spiritual. Kesadaran bahwa makanan merupakan nikmat Allah melahirkan rasa syukur, ketenangan batin, dan stabilitas emosional. Sebaliknya, hilangnya orientasi spiritual dalam konsumsi menyebabkan pola makan menjadi sekadar pemuasan nafsu yang berpotensi memicu ketidakseimbangan psikologis (Ibn ‘Āshūr 1984).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan Qur’ani menurut Ibnu Asyur memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan jiwa melalui konsep *tazkiyah al-nafs* dan *hifz al-‘aql*. Keempat prinsip tersebut halal dan *thayyib*, proporsional, bergizi seimbang, dan berorientasi ibadah membentuk sistem pola makan yang integratif antara aspek biologis, psikologis, dan spiritual. Dalam konteks masyarakat modern, konsep ini relevan sebagai solusi preventif terhadap krisis kesehatan mental yang dipengaruhi oleh pola hidup instan, konsumsi berlebihan, dan hilangnya kesadaran spiritual dalam makan. Dengan demikian, penafsiran Ibnu Asyur memberikan kontribusi penting dalam membangun paradigma pola makan Islami yang tidak hanya menjaga kesehatan jasmani, tetapi juga mendukung ketenangan jiwa dan kualitas spiritual manusia (Ibn ‘Āshūr 1984).

Kajian mengenai pola makan dalam Al-Qur’an tidak dapat dilepaskan dari pendekatan yang bersifat holistik, yakni pendekatan yang mengintegrasikan aspek hukum (syar‘i), kesehatan (jasmani), dan spiritualitas (kejiwaan). Al-Qur’an sebagai pedoman hidup umat Islam tidak hanya memberikan batasan normatif terkait apa yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, tetapi juga menghadirkan kerangka nilai yang mengarahkan manusia pada pola hidup yang seimbang dan berkelanjutan (Masyah 2020). Dalam perspektif Ibnu Asyur melalui karyanya *Tafsir At-Tahrir wa at-Tanwir*, ayat-ayat tentang makanan tidak dipahami secara parsial sebagai aturan konsumsi semata, melainkan sebagai bagian dari sistem pembinaan manusia secara utuh. Makanan ditempatkan sebagai elemen penting dalam menjaga relasi antara tubuh, jiwa, dan Tuhan, sehingga pola makan memiliki implikasi yang luas, tidak hanya pada kesehatan fisik tetapi juga pada kondisi psikologis dan spiritual manusia (Dominika Zielińska, dkk 2022).

Pendekatan holistik ini menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan realitas kehidupan modern yang menunjukkan adanya pergeseran pola konsumsi masyarakat. Gaya hidup instan, meningkatnya konsumsi makanan olahan, serta kecenderungan makan berlebihan telah memicu berbagai permasalahan kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Dalam konteks ini (Hsu Tsung-Han dkk 2018), Al-Qur’an hadir tidak hanya sebagai teks normatif, tetapi juga sebagai sumber nilai yang mampu memberikan solusi terhadap krisis kesehatan kontemporer. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep pola makan dalam Al-Qur’an perlu dilakukan secara komprehensif dan kontekstual, dengan mengaitkannya pada persoalan nyata yang dihadapi masyarakat modern, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan jiwa (Park Ji-Hyun dkk 2023).

Keterkaitan antara pola makan dan kesehatan jiwa merupakan salah satu aspek penting yang mendapatkan perhatian dalam kajian ini. Secara ilmiah, makanan yang dikonsumsi seseorang berpengaruh terhadap fungsi biologis tubuh, termasuk sistem saraf dan hormon yang berperan

dalam mengatur emosi dan perilaku (Irda Sari 2020). Dalam perspektif Al-Qur'an, hubungan ini telah diisyaratkan melalui berbagai ayat yang menekankan pentingnya memilih makanan yang baik dan tidak berlebihan. Ibnu Asyur memahami bahwa kualitas konsumsi memiliki implikasi langsung terhadap stabilitas jiwa, karena makanan yang baik akan mendukung keseimbangan tubuh, sedangkan makanan yang buruk dapat memicu gangguan fisik yang berujung pada ketidakstabilan psikologis (O'Neil dkk. 2014). Dengan demikian, pola makan bukan hanya persoalan biologis, tetapi juga menjadi bagian dari sistem pembinaan mental dan spiritual manusia. Prinsip pertama dalam pola makan Qur'ani adalah konsumsi makanan yang halal dan *thayyib* sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: "Wahai manusia, makanlah dari (makanan) yang halal lagi baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu."

Ayat ini menjadi landasan utama dalam membangun konsep pola makan dalam Islam. Dalam penafsiran Ibnu Asyur, istilah *halal* menunjuk pada aspek legalitas syariat, yaitu segala sesuatu yang diperbolehkan untuk dikonsumsi berdasarkan ketentuan agama (Ibn 'Āshūr 1984). Sementara itu, istilah *thayyib* mengandung makna yang lebih luas dan mendalam, mencakup kualitas makanan dari segi kebersihan, keamanan, kandungan gizi, serta manfaatnya bagi tubuh dan jiwa. Dengan demikian, konsep makanan dalam Islam bersifat integratif, tidak hanya menekankan aspek hukum, tetapi juga aspek kesehatan dan kebermanfaatannya (Ibn 'Āshūr 1984).

Ibnu Asyur menegaskan bahwa sesuatu yang secara hukum halal, tetapi tidak membawa manfaat atau bahkan membahayakan, tidak sepenuhnya termasuk dalam kategori *thayyib*. Pandangan ini menunjukkan adanya dimensi rasional dan kontekstual dalam penafsiran beliau, di mana konsep kehalalan tidak dipisahkan dari prinsip kemaslahatan (Ibn 'Āshūr 1984). Dengan kata lain, makanan yang dikonsumsi harus memenuhi dua kriteria sekaligus, yaitu sesuai dengan ketentuan syariat dan memberikan manfaat bagi kehidupan manusia. Hal ini sekaligus menunjukkan bahwa Al-Qur'an telah mengandung prinsip dasar kesehatan yang bersifat preventif, yang bertujuan untuk menjaga manusia dari berbagai potensi kerusakan, baik secara fisik maupun psikologis (Ibn 'Āshūr 1984).

Lebih lanjut, konsep *thayyib* dalam perspektif Ibnu Asyur juga berkaitan dengan kesesuaian makanan terhadap fitrah manusia. Makanan yang baik adalah makanan yang tidak merusak keseimbangan tubuh, tidak mengandung unsur yang membahayakan, serta mampu mendukung fungsi organ tubuh secara optimal (Ibn 'Āshūr 1984). Dalam konteks ini, makanan juga memiliki pengaruh terhadap kondisi kejiwaan, karena tubuh dan jiwa merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Ketika tubuh berada dalam kondisi sehat akibat konsumsi makanan yang baik, maka hal tersebut akan berdampak pada stabilitas emosi dan ketenangan batin. Sebaliknya, makanan yang tidak sehat dapat memicu gangguan fisik yang pada akhirnya berdampak pada kondisi psikologis, seperti mudah lelah, mudah marah, dan rentan terhadap stres (Ibn 'Āshūr 1984). Larangan mengikuti "langkah-langkah setan" dalam ayat tersebut memberikan dimensi etis yang sangat kuat dalam pola makan. Dalam penafsiran Ibnu Asyur, frasa ini tidak hanya merujuk pada perbuatan yang jelas-jelas haram, tetapi juga mencakup perilaku konsumsi yang tidak terkendali, seperti makan secara berlebihan, memilih makanan berdasarkan dorongan nafsu semata, serta mengabaikan nilai-nilai kesehatan dan spiritualitas (Ibn 'Āshūr 1984). Pola makan yang didasarkan pada hawa nafsu cenderung tidak memperhatikan keseimbangan, sehingga berpotensi merusak tubuh dan jiwa secara bersamaan (Worobey 2023).

Konteks ini pola makan berkaitan erat dengan pengendalian diri (*self-control*), yang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan jiwa. Seseorang yang mampu mengontrol pola makannya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi dan perilakunya (Mohd dkk. 2023). Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengendalikan konsumsi dapat menjadi indikasi lemahnya kontrol diri, yang pada akhirnya berdampak pada ketidakstabilan

psikologis. Ajaran Al-Qur'an tentang pola makan tidak hanya bertujuan menjaga kesehatan fisik, tetapi juga melatih kedisiplinan dan keseimbangan mental. Makanan dalam perspektif Al-Qur'an juga memiliki dimensi spiritual. Konsumsi makanan yang halal dan thayyib diyakini dapat membersihkan hati dan mendukung kedekatan seseorang dengan Allah (Salamon 2021). Sebaliknya, makanan yang tidak sesuai dengan tuntunan agama dapat menghalangi ketenangan batin dan bahkan berdampak pada kualitas ibadah seseorang. Dalam hal ini, pola makan menjadi bagian dari proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), di mana seseorang berusaha menjaga kebersihan diri, baik secara lahir maupun batin (Hamzah dkk. 2025).

Prinsip halal dan thayyib tidak hanya berfungsi sebagai pedoman konsumsi, tetapi juga sebagai fondasi dalam membangun pola hidup yang sehat dan seimbang. Dalam perspektif Ibnu Asyur, konsep ini memiliki implikasi yang luas, mencakup aspek kesehatan, etika, dan spiritualitas (Salim dan Rusmana 2022). Pola makan yang sesuai dengan prinsip ini tidak hanya menjaga kesehatan jasmani, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan jiwa, seperti ketenangan batin, kestabilan emosi, dan meningkatnya kesadaran spiritual (Mohd dkk. 2023). Konteks masyarakat modern, prinsip ini menjadi sangat relevan sebagai solusi terhadap berbagai permasalahan kesehatan yang muncul akibat pola konsumsi yang tidak sehat. Gaya hidup yang serba instan dan konsumtif telah menjauhkan manusia dari nilai-nilai keseimbangan yang diajarkan dalam Al-Qur'an (Lederer dan Huber 2022). Oleh karena itu, penguatan kembali konsep halal dan thayyib dalam pola makan menjadi langkah penting dalam membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh, baik fisik maupun mental (Fadzillillah dkk. 2022).

Prinsip Prinsip kedua dalam pola makan Qur'ani adalah pola konsumsi yang proporsional, yakni larangan berlebih-lebihan (*lā tusrifū*), sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-A'raf ayat 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡتَكَ مِمَّا عِنۡدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشْرَبُوۡا وَلَا تُسْرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ

Artinya: "Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan."

Penafsiran Ibnu Asyur terhadap ayat ini dalam *Tafsir At-Tahrir wa at-Tanwir*, larangan *israf* tidak dapat direduksi sekadar pada kuantitas makan yang berlebihan, tetapi harus dipahami sebagai bentuk penyimpangan dari prinsip keseimbangan (*i'tidāl*) yang menjadi inti struktur etika Al-Qur'an (Ibn 'Āshūr 1984). Ibnu Asyur secara implisit menempatkan *israf* sebagai pelanggaran terhadap *maqāṣid al-syarī'ah*, khususnya dalam kerangka *ḥifẓ al-nafs* (menjaga jiwa) dan *ḥifẓ al-'aql* (menjaga akal). Dengan demikian, konsumsi yang berlebihan bukan hanya persoalan gaya hidup, melainkan bentuk disorientasi nilai yang berimplikasi langsung pada kerusakan struktur jasmani dan psikologis manusia (Ibn 'Āshūr 1984). Secara konseptual, *israf* dalam tafsir Ibnu Asyur memiliki tiga lapis makna yang saling terkait. Pertama, *israf al-kammi* (berlebihan dalam jumlah), yaitu konsumsi yang melampaui kebutuhan biologis tubuh (Ibn 'Āshūr 1984). Kedua, *israf al-kayf* (berlebihan dalam kualitas), yakni kecenderungan memilih makanan yang berlebihan dalam aspek kemewahan, rasa, atau sensasi tanpa mempertimbangkan maslahat Kesehatan (Ibn 'Āshūr 1984). Ketiga, *israf al-ghāyah* (penyimpangan tujuan), yaitu ketika aktivitas makan tidak lagi diarahkan untuk menopang kehidupan dan ibadah, melainkan sekadar pemuasan nafsu. Klasifikasi ini menunjukkan bahwa problem utama dalam *israf* bukan hanya "berapa banyak" seseorang makan, tetapi "mengapa" dan "untuk apa" ia makan (Ibn 'Āshūr 1984).

Konteks kesehatan jiwa, ketiga bentuk *israf* tersebut memiliki implikasi yang signifikan. *Israf al-kammi* secara fisiologis dapat menyebabkan disfungsi metabolik yang berdampak pada ketidakseimbangan hormon, khususnya hormon yang berkaitan dengan regulasi emosi seperti serotonin dan kortisol (Ibn 'Āshūr 1984). Ketidakseimbangan ini berkontribusi terhadap munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, mudah marah, dan kelelahan mental. Namun, yang lebih mendasar adalah dampak *israf al-ghāyah*, di mana konsumsi yang didorong oleh nafsu

menghasilkan ketergantungan psikologis terhadap makanan sebagai pelarian emosional (Amaila Fazal dan Khan 2023). Dalam terminologi kontemporer, fenomena ini sejalan dengan konsep *compulsive eating* atau *emotional dependency on food*, yang menunjukkan bahwa pola makan dapat menjadi indikator ketidakseimbangan jiwa (Hoffmann 2021).

Ibnu Asyur secara halus mengaitkan larangan *israf* dengan dimensi pengendalian nafsu (*tahdzīb al-nafs*), yang merupakan inti dari proses *tazkiyah al-nafs*. Dalam hal ini, makan tidak lagi sekadar aktivitas biologis, tetapi menjadi arena latihan spiritual (Abuali 2022). Ketika seseorang gagal mengendalikan konsumsi, hal tersebut mencerminkan dominasi nafsu terhadap akal (*'aql*), yang dalam perspektif Islam merupakan kondisi ketidakseimbangan internal. Dengan kata lain, *israf* bukan hanya gejala eksternal berupa konsumsi berlebihan, tetapi manifestasi dari krisis internal berupa lemahnya kontrol diri dan rendahnya kesadaran spiritual (Institute of Islamic Understanding Malaysia (IKIM) dan Sobian 2022).

Lebih jauh, struktur ayat QS. Al-A'raf: 31 menunjukkan bahwa perintah makan dan minum ditempatkan dalam satu rangkaian dengan perintah berhias ketika memasuki masjid. Ibnu Asyur dalam hal ini mengisyaratkan bahwa aktivitas konsumsi memiliki keterkaitan dengan kesadaran spiritual (Faulika Permana dan Bandiyah 2023). Makan tidak dipisahkan dari konteks ibadah, sehingga pelanggaran terhadap prinsip moderasi dalam makan berimplikasi pada melemahnya kesiapan spiritual seseorang. Secara empiris, kondisi ini dapat diamati dalam fenomena “kelesuan spiritual” (*spiritual fatigue*), di mana konsumsi berlebihan menyebabkan tubuh berat, menurunkan fokus, dan menghambat kualitas ibadah (Suaidi Suaidi 2023).

Perihal kerangka ini, larangan *israf* juga dapat dipahami sebagai mekanisme preventif terhadap disintegrasi antara tubuh dan jiwa. Pola makan yang tidak terkendali menciptakan ketidakseimbangan dalam sistem biologis yang pada akhirnya memengaruhi sistem psikologis (Lamuwala dan Siddiqui 2025). Sebaliknya, moderasi dalam makan berfungsi sebagai alat stabilisasi internal yang menjaga harmoni antara kebutuhan fisik dan keseimbangan mental (De Oliveira dkk. 2024). Dengan demikian, prinsip *lā tusrifū* tidak hanya berfungsi sebagai norma etis, tetapi juga sebagai instrumen regulasi diri (*self-regulation system*) yang berbasis wahyu.

Dunia konteks masyarakat modern, relevansi konsep ini semakin menguat ketika dihadapkan pada fenomena hiper-konsumsi dan industrialisasi makanan. Budaya *fast food* tidak hanya mendorong konsumsi berlebihan secara kuantitatif, tetapi juga membentuk pola ketergantungan psikologis melalui rekayasa rasa (*engineered taste*) yang memicu respons dopamin dalam otak (Hadi 2023). Hal ini memperkuat siklus konsumsi yang adiktif, sehingga individu kehilangan kontrol terhadap pola makannya. Dalam perspektif Ibnu Asyur, kondisi ini dapat dikategorikan sebagai bentuk *ittibā' khulūwāt al-shaytān* (mengikuti langkah-langkah setan), karena melibatkan dorongan nafsu yang tidak terkendali dan menjauhkan manusia dari keseimbangan yang ditetapkan syariat (Yarnell-Mac Grory dkk. 2021). Oleh karena itu prinsip moderasi dalam QS. Al-A'raf ayat 31 harus dipahami sebagai konsep multidimensional yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan spiritual. Ibnu Asyur tidak hanya menafsirkan larangan *israf* sebagai aturan etis, tetapi sebagai bagian dari sistem pembentukan manusia yang seimbang (*insān mutawāzin*) (Jamal 2022). Dalam sistem ini, pola makan yang proporsional berfungsi menjaga integritas tubuh, menstabilkan kondisi jiwa, serta memperkuat orientasi spiritual manusia.

Implikasi dari analisis ini menunjukkan bahwa penerapan prinsip *lā tusrifū* bukan sekadar anjuran moral, tetapi merupakan kebutuhan fundamental dalam menjaga kesehatan jiwa di era modern (Romanian Society of Traditional Chinese Medicine (SRMTC), Târgoviște, Romania dkk. 2025). Ketika pola makan dikendalikan secara proporsional, individu tidak hanya terhindar dari gangguan fisik, tetapi juga memperoleh kestabilan emosional dan kejernihan mental. Sebaliknya, pelanggaran terhadap prinsip ini berpotensi memicu disfungsi psikologis yang lebih kompleks, karena menyentuh aspek terdalam dari struktur kepribadian manusia, yaitu relasi antara nafsu, akal, dan kesadaran spiritual (Radhika dan Satyamurthy 2024). Prinsip ketiga dalam pola makan Qur'ani adalah pemenuhan gizi yang seimbang, sebagaimana ditegaskan dalam QS. 'Abasa ayat 24–32:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَبَبْنَا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾

Ayat ini tidak sekadar menyuruh manusia untuk “melihat” makanan, tetapi menggunakan bentuk perintah reflektif (*fal-yanzur*) yang mengandung makna kontemplatif dan analitis (Ibn ‘Āshūr 1984). Dalam pembacaan Ibnu Asyur dalam *Tafsir At-Tahrir wa at-Tanwir*, perintah tersebut bukan hanya mengarahkan pada pengamatan fisik terhadap makanan, tetapi juga pada kesadaran rasional mengenai asal-usul, proses, komposisi, serta manfaat makanan bagi kehidupan manusia. Dengan demikian, ayat ini menggeser cara pandang terhadap makanan dari sekadar objek konsumsi menjadi objek refleksi ilmiah dan spiritual. Struktur ayat yang menyebutkan proses turunnya air, pembelahan bumi, hingga tumbuhnya berbagai jenis tanaman menunjukkan adanya sistem ekologis yang teratur dan saling terhubung. Ibnu Asyur memahami rangkaian ini sebagai indikasi bahwa makanan bukan entitas tunggal, melainkan hasil dari sistem kompleks yang melibatkan berbagai unsur alam. Keberagaman jenis makanan yang disebutkan biji-bijian (*habb*), buah anggur (*inab*), sayuran (*qadb*), zaitun, kurma, hingga kebun-kebun yang lebat menunjukkan bahwa Al-Qur’an secara implisit menegaskan pentingnya variasi dalam konsumsi (Ibn ‘Āshūr 1984). Variasi ini bukan sekadar bentuk kelimpahan nikmat, tetapi merupakan kebutuhan biologis manusia untuk memperoleh nutrisi yang beragam (Ibn ‘Āshūr 1984).

Perspektif Ibnu Asyur, keberagaman tersebut mengandung prinsip keseimbangan nutrisi yang selaras dengan tujuan syariat dalam menjaga kehidupan (*hifz al-nafs*) dan menjaga akal (*hifz al-‘aql*). Makanan yang beragam menyediakan spektrum nutrisi yang berbeda, yang masing-masing memiliki fungsi spesifik dalam menjaga stabilitas tubuh dan fungsi otak. Dengan demikian, ayat ini dapat dipahami sebagai dasar konseptual bagi pola makan seimbang yang tidak hanya memenuhi kebutuhan energi, tetapi juga mendukung fungsi kognitif dan emosional manusia. Jika dianalisis lebih dalam, penyebutan jenis-jenis makanan dalam ayat tersebut tidak bersifat acak, tetapi merepresentasikan kategori nutrisi yang berbeda. Biji-bijian mengandung karbohidrat sebagai sumber energi utama, buah-buahan menyediakan vitamin dan antioksidan, sementara tanaman tertentu seperti zaitun mengandung lemak sehat yang penting bagi fungsi otak (Ibn ‘Āshūr 1984). Dalam konteks ini, Al-Qur’an tidak hanya menyebutkan makanan sebagai nikmat, tetapi juga sebagai sistem nutrisi yang terintegrasi. Ibnu Asyur melihat hal ini sebagai bentuk *i’jāz* (kemukjizatan) Al-Qur’an dalam memberikan isyarat ilmiah yang relevan sepanjang zaman (Ibn ‘Āshūr 1984).

Keterkaitan antara gizi seimbang dan kesehatan jiwa menjadi titik krusial dalam analisis ini. Secara neuropsikologis, fungsi otak sangat bergantung pada asupan nutrisi yang memadai. Kekurangan zat tertentu, seperti asam lemak esensial, vitamin B kompleks, dan mineral, dapat mengganggu produksi neurotransmitter yang berperan dalam regulasi emosi (Mulyadi 2024). Akibatnya, individu dapat mengalami gangguan seperti kelelahan mental, penurunan konsentrasi, hingga depresi. Dalam kerangka ini, ketidakseimbangan nutrisi bukan hanya masalah fisik, tetapi juga merupakan faktor risiko bagi gangguan kesehatan jiwa (Franjić 2023). Ibnu Asyur secara implisit mengaitkan hal ini dengan konsep *mizāj al-nafs* (temperamen jiwa), yaitu kondisi keseimbangan internal yang dipengaruhi oleh faktor fisik dan non-fisik. Makanan yang tidak seimbang dapat mengganggu *mizāj* tersebut, sehingga memunculkan ketidakteraturan dalam emosi dan perilaku (Khairunnisa dan Burhanuddin 2024). Sebaliknya, makanan yang seimbang berperan dalam menjaga stabilitas internal, yang pada akhirnya mendukung ketenangan jiwa dan kejernihan berpikir. Dengan demikian, pemenuhan gizi yang seimbang menjadi bagian integral dari proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) (Abidin dkk. 2024).

Selain dimensi biologis dan psikologis, ayat ini juga mengandung dimensi spiritual yang kuat. Perintah untuk memperhatikan makanan tidak hanya bertujuan untuk memahami kandungan nutrisinya, tetapi juga untuk menyadari bahwa makanan merupakan hasil dari proses ilahi yang kompleks (Ridwan, Achmad Abubakar, dan Aisyah Arsyad 2024). Kesadaran ini melahirkan sikap syukur, yang dalam psikologi modern dikenal sebagai faktor penting dalam meningkatkan

kesejahteraan mental. Rasa syukur dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kepuasan hidup, dan memperkuat stabilitas emosi. Dengan demikian, refleksi terhadap makanan menjadi sarana integrasi antara kesadaran ilmiah dan spiritual (Pittoello dan Kevany 2022). Lebih jauh, penutup ayat yang menyatakan bahwa semua itu adalah “kesenangan bagi kamu dan hewan ternakmu” menunjukkan bahwa sistem pangan dalam Al-Qur’an bersifat ekologis dan inklusif. Makanan tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan individu, tetapi sebagai bagian dari sistem kehidupan yang lebih luas (Safitri dkk. 2022). Dalam perspektif ini, ketidakseimbangan dalam konsumsi baik berupa kekurangan maupun kelebihan merupakan bentuk gangguan terhadap tatanan yang telah ditetapkan. Hal ini memperkuat argumen bahwa pola makan seimbang bukan sekadar pilihan, tetapi merupakan bagian dari keteraturan kosmik yang harus dijaga (Saini dkk. 2025).

Konteks masyarakat modern, prinsip ini menjadi semakin relevan ketika dihadapkan pada fenomena malnutrisi dalam dua bentuk sekaligus: kekurangan gizi dan kelebihan konsumsi makanan tidak sehat (Wells dkk. 2021). Pola makan yang tidak seimbang, baik karena kekurangan variasi maupun dominasi makanan olahan, telah terbukti berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan kesehatan mental. Dalam situasi ini, konsep gizi seimbang dalam Al-Qur’an menawarkan pendekatan yang lebih mendasar, karena tidak hanya mengatur “apa yang dimakan”, tetapi juga mengarahkan manusia untuk memahami “bagaimana” dan “mengapa” makanan tersebut dikonsumsi (Arsal dan Marlina 2023). QS. ‘Abasa ayat 24–32 dalam perspektif Ibnu Asyur tidak hanya berbicara tentang keberagaman makanan sebagai bentuk nikmat, tetapi juga sebagai sistem nutrisi yang terintegrasi dengan kesehatan jiwa dan kesadaran spiritual. Pemenuhan gizi yang seimbang menjadi fondasi penting dalam menjaga stabilitas tubuh, kejernihan akal, dan ketenangan jiwa. Dalam kerangka ini, pola makan tidak lagi dipahami sebagai aktivitas rutin, tetapi sebagai bagian dari sistem pembinaan manusia yang menyeluruh, yang menghubungkan aspek biologis, psikologis, dan spiritual dalam satu kesatuan yang harmonis (Ibn ‘Āshūr 1984).

Prinsip keempat dalam pola makan Qur’ani adalah orientasi ibadah dalam aktivitas konsumsi, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Mukminun ayat 51:

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ

Artinya: “Wahai para rasul, makanlah dari (makanan) yang baik-baik dan beramal salehlah. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Struktur ayat ini menunjukkan keterkaitan langsung antara konsumsi (*kulū min al-ṭayyibāt*) dan amal saleh (*wa‘malū ṣāliḥan*), yang dalam pembacaan Ibnu Asyur dalam *Tafsir At-Tahrir wa at-Tanwir* tidak dipahami sebagai dua perintah yang terpisah, melainkan sebagai satu kesatuan fungsional (Ibn ‘Āshūr 1984). Konsumsi yang baik menjadi prasyarat bagi lahirnya amal saleh, sementara amal saleh menjadi orientasi utama dari aktivitas konsumsi itu sendiri. Dengan demikian, makan dalam perspektif Al-Qur’an bukan sekadar aktivitas biologis, tetapi merupakan bagian dari sistem etika yang menghubungkan tubuh dengan tujuan spiritual (Ibn ‘Āshūr 1984).

Ibnu Asyur menekankan bahwa penggunaan kata *al-ṭayyibāt* dalam ayat ini tidak hanya menunjuk pada kualitas fisik makanan, tetapi juga pada kesesuaiannya dengan tujuan ibadah. Artinya, makanan yang dikonsumsi harus tidak hanya halal dan baik secara material, tetapi juga mendukung tercapainya kualitas amal saleh. Dalam kerangka ini, konsumsi yang tidak berorientasi pada kebaikan akan kehilangan nilai transendennya, sekalipun secara lahiriah memenuhi standar kehalalan. Dengan kata lain, dimensi niat (*al-niyyah*) menjadi faktor penentu dalam mentransformasikan aktivitas makan dari sekadar pemenuhan kebutuhan biologis menjadi ibadah yang bernilai spiritual (Ibn ‘Āshūr 1984). Relasi antara konsumsi dan amal saleh dalam ayat ini juga mengandung implikasi psikologis yang mendalam. Orientasi ibadah dalam makan menciptakan kesadaran reflektif bahwa setiap tindakan memiliki tujuan yang lebih tinggi, yaitu mendekatkan diri kepada Allah. Kesadaran ini berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri (*self-regulation*), yang memungkinkan individu untuk mengendalikan perilaku konsumtif, menghindari berlebih-lebihan, serta menjaga keseimbangan hidup (Ibn ‘Āshūr 1984). Dalam perspektif psikologi, individu yang memiliki orientasi tujuan yang jelas cenderung memiliki stabilitas emosi

yang lebih baik, karena tindakannya tidak didorong oleh impuls sesaat, melainkan oleh nilai yang terinternalisasi (Ibn 'Āshūr 1984).

Ibnu Asyur mengaitkan ayat ini dengan konsep *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), di mana aktivitas makan menjadi bagian dari proses pembinaan spiritual. Ketika seseorang mengonsumsi makanan dengan niat untuk menjaga kesehatan agar mampu beribadah, maka aktivitas tersebut menjadi sarana penyucian diri (Ibn 'Āshūr 1984). Sebaliknya, konsumsi yang didorong oleh hawa nafsu tanpa orientasi nilai akan memperkuat kecenderungan materialistik yang dapat mengeraskan hati dan mengganggu keseimbangan jiwa. Dalam konteks ini, pola makan berfungsi sebagai indikator kualitas relasi antara manusia dengan dirinya sendiri dan dengan Tuhannya (Ibn 'Āshūr 1984). Secara lebih spesifik, orientasi ibadah dalam konsumsi berperan dalam membentuk integrasi antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual manusia. Dari sisi kognitif, individu menyadari tujuan dari setiap aktivitas yang dilakukan; dari sisi emosional, kesadaran tersebut menghasilkan ketenangan dan kepuasan batin; sementara dari sisi spiritual, aktivitas tersebut menjadi bagian dari pengabdian kepada Allah. Integrasi ini menghasilkan kondisi keseimbangan internal yang dalam terminologi Ibnu Asyur dapat dikaitkan dengan stabilitas *mizāj al-nafs* (temperamen jiwa) (Zafran 2022).

Konteks kesehatan jiwa, orientasi ibadah dalam makan memiliki fungsi terapeutik yang signifikan. Individu yang mengaitkan aktivitas makan dengan nilai ibadah cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, sehingga terhindar dari perilaku konsumtif yang berlebihan. Selain itu, kesadaran bahwa makanan merupakan bagian dari nikmat Allah menumbuhkan rasa syukur, yang secara psikologis terbukti berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan mental. Rasa syukur dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kepuasan hidup, serta memperkuat ketahanan emosional dalam menghadapi tekanan hidup. Hilangnya orientasi ibadah dalam konsumsi dapat menyebabkan reduksi makna makan menjadi sekadar aktivitas pemuasan kebutuhan fisik atau bahkan pelarian emosional. Dalam kondisi ini, makanan kehilangan dimensi spiritualnya dan berpotensi menjadi sumber ketidakseimbangan, baik secara fisik maupun psikologis. Fenomena ini dapat dilihat dalam pola konsumsi modern yang cenderung impulsif, di mana makanan digunakan sebagai sarana kompensasi terhadap tekanan emosional. Dalam perspektif Ibnu Asyur, kondisi ini menunjukkan terputusnya hubungan antara konsumsi dan tujuan ibadah, yang pada akhirnya berdampak pada melemahnya kualitas jiwa (Nadia Khoerunnisah, Fitriyah Maharani, dan Shinta Nuriyah 2025).

QS. Al-Mukminun ayat 51 tidak hanya menegaskan pentingnya konsumsi makanan yang baik, tetapi juga mengarahkan manusia untuk menempatkan aktivitas makan dalam kerangka ibadah. Ibnu Asyur memahami ayat ini sebagai fondasi bagi pola makan yang berorientasi pada nilai, di mana setiap aktivitas konsumsi harus memiliki tujuan yang selaras dengan amal saleh. Dalam kerangka ini, makan menjadi sarana untuk memperkuat hubungan dengan Allah sekaligus menjaga keseimbangan internal manusia (Husnah 2022). Keempat prinsip pola makan Qur'ani halal dan *thayyib*, proporsional (*lā tusrifū*), bergizi seimbang, dan berorientasi ibadah membentuk suatu sistem yang terintegrasi dan saling melengkapi. Dalam perspektif Ibnu Asyur, keempatnya tidak berdiri secara terpisah, melainkan merupakan satu kesatuan yang bertujuan membentuk manusia yang seimbang (*insān mutawāzin*). Prinsip halal dan *thayyib* memastikan kualitas konsumsi, prinsip moderasi menjaga kuantitas, prinsip gizi seimbang mengatur komposisi, dan orientasi ibadah menentukan tujuan dari konsumsi itu sendiri (Maheran dkk. 2022).

Integrasi keempat prinsip tersebut menghasilkan suatu paradigma pola makan yang tidak hanya berfungsi menjaga kesehatan jasmani, tetapi juga berperan dalam membentuk kesehatan jiwa dan kualitas spiritual manusia. Dalam kerangka *tazkiyah al-nafs*, pola makan menjadi salah satu instrumen penting dalam proses penyucian diri, karena apa yang dikonsumsi akan memengaruhi kondisi hati, pikiran, dan perilaku seseorang. Dengan demikian, pola makan bukan hanya persoalan biologis, tetapi merupakan bagian dari sistem pembinaan manusia secara menyeluruh (Sumule dkk. 2025). Konteks masyarakat modern, relevansi konsep ini semakin kuat ketika dihadapkan pada meningkatnya gangguan kesehatan jiwa yang berkaitan dengan pola hidup yang tidak seimbang. Pola konsumsi yang tidak sehat, kecenderungan berlebih-lebihan, serta hilangnya orientasi spiritual dalam makan telah berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosi dan

meningkatnya stres. Oleh karena itu, konsep pola makan dalam Al-Qur'an sebagaimana ditafsirkan oleh Ibnu Asyur dapat dipahami sebagai solusi preventif yang bersifat holistik, karena mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual dalam satu kerangka yang utuh (Masruri dkk. 2022).

Penulis menyimpulkan penafsiran Ibnu Asyur terhadap ayat-ayat tentang makanan memberikan kontribusi yang signifikan dalam membangun paradigma pola makan yang komprehensif. Al-Qur'an tidak hanya mengatur apa yang dimakan, tetapi juga bagaimana, dalam batas apa, dan untuk tujuan apa makanan tersebut dikonsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa Islam memiliki sistem yang integral dalam mengatur kehidupan manusia, termasuk dalam menjaga keseimbangan antara kesehatan jasmani dan kesehatan jiwa melalui pola makan yang berlandaskan nilai-nilai wahyu.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan beberapa hal. Pertama, pola makan dalam Al-Qur'an bersifat menyeluruh, tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mencakup aspek spiritual dan psikologis. Prinsip *halalan thayyiban*, keseimbangan, larangan berlebih-lebihan, serta anjuran konsumsi makanan bergizi menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan konsep pola makan yang komprehensif. Kedua, menurut Ibnu Asyur dalam *Tafsir At-Tahrir wa at-Tanwir*, pola makan sehat mencakup empat prinsip utama, yaitu makanan halal dan baik, tidak berlebihan, bergizi seimbang, serta berorientasi ibadah. Keempatnya membentuk sistem pola makan yang holistik. Ketiga, pola makan yang sesuai dengan prinsip Al-Qur'an berpengaruh positif terhadap kesehatan jiwa, seperti ketenangan batin dan kestabilan emosi. Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat dan berlebihan dapat memicu gangguan psikologis. Keempat, pola makan dalam Al-Qur'an tidak hanya merupakan kebutuhan biologis, tetapi juga bagian dari sistem kehidupan yang berdampak pada kesehatan jiwa. Oleh karena itu, penerapan pola makan Qur'ani dapat menjadi solusi preventif dan holistik dalam menghadapi masalah kesehatan di era modern.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan baik moril maupun materil terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, S. A. S. Z., M. N. M. Nawi, S. S. R. Shariff, A. K. Rahmat, S. A. Jalil, M. N. Taib, dan N. N. A. Nizar. 2024. "Wholesome Nutrition: Halal and Sustainable." *Food Research* 8(2):105–12. doi:10.26656/fr.2017.8(2).1028.
- Abuali, Eyad. 2022. "I Tasted Sweetness, and I Tasted Affliction': Pleasure, Pain, and Body in Medieval Sufi Food Practices." *The Senses and Society* 17(1):52–67. doi:10.1080/17458927.2021.2020607.
- Amaila Fazal, dan Saad Ahmed Khan. 2023. "Assessing the relationship of psychological health with addiction to food." *International Journal of Endorsing Health Science Research* 11(1):34–41. doi:10.29052/IJEHSR.v11.i1.2023.34-41.
- Arsal, Fathur Riyadhhi, dan Lina Marlina. 2023. "Legitimasi Al-Qur'ān tentang Konsep Kesehatan Mental." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 8(2):297–315. doi:10.24090/maghza.v8i2.9632.
- Ayik Nikmatul Laili, Hadi Nur Efendi. 2025. "Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Metabolik Mahasiswa Di Era Food Delivery Online." (Vol. 3 No. 2 (2025): Jurnal Sains Student Research (JSSR)). doi:https://doi.org/10.61722/jssr.v3i2.6292.
- De Oliveira, Jônatas, João Ferro, Victor Hugo Dantas Guimarães, dan Felipe Quinto Da Luz. 2024. "Try Not to Think about Food: An Association between Fasting, Binge Eating and Food Cravings." *Journal of the National Medical Association* 116(5):588–99. doi:10.1016/j.jnma.2024.09.005.
- Dominika Zielińska, dkk. 2022. "Mediterranean Diet and Mental Health: A Systematic Review," *Nutrients* 14, no. 5." Hlm. 23 dalam.

- Fadzlillah, Nurulhidayah Ahmad, Siti Jamilah Mohd Sukri, Rashidi Othman, Abdul Rohman, dan Mustafa Mat Jubri@Shamsuddin. 2022. "Concept and Guidelines of Consuming Halal-Tayyiban Food from Islamic and Health Perspectives: A Meaningful Lesson from COVID-19 Outbreak." *International Journal of Asian Social Science* 12(5):169–82. doi:10.55493/5007.v12i5.4495.
- al-Farmawi, Abd al-Hayy. 2005. "Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i." Hlm. 45 dalam. Kairo: Dar Matabi' wa al-Nashr al-Islamiyah.
- Faulika Permana, Ridani Faulika, dan Siti Us Bandiyah. 2023. "Konsep Berkah Dalam Konsumsi Makanan Halal: Tinjauan Al-Qur'an Dan Sunah." *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies* 2(1):33–42. doi:10.51875/attaisir.v2i1.84.
- Franjić, Siniša. 2023. "Nutritional Imbalance Can Affect the Human Body in Different Ways." *ES Journal of Public Health* 4(1):1–8. doi:10.59152/ESJPH/1016.
- al-Ghazālī, Abū Hāmid. 2005. "Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Jil. 3." Hlm. 91 dalam. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Hadi, Pary. 2023. "global investigation of emotional eating, hunger, and fast food addiction: A review." *International journal of health sciences* 1604–13. doi:10.53730/ijhs.v6nS10.14126.
- Hamzah, Sharifah, Sarip Adul, Ahmad Munawar Ismail, Siti Murni Mat Khairi, dan Norhazwani Mohd Asri. 2025. "Balanced Nutrition In The Islamic Perspective: The Foundation Of Health And Well-Being Of The Ummah." *International Journal of Education, Psychology and Counseling* 10(59):652–60. doi:10.35631/IJEPC.1059047.
- Hoffmann, Beata. 2021. "Eating disorders in a historical perspective." *Man Disability Society* 52(2):99–119. doi:10.5604/01.3001.0015.0627.
- Hsu Tsung-Han dkk. 2018. "High Sugar Consumption and Its Effects on Brain Function and Mood." Hlm. 216 dalam. New York: Academic Press.
- Husnah, Zulfa Binti. 2022. "Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur'an: Perspektif Tafsir Al Maraghi." *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 1(1):26–38. doi:10.52431/ushuly.v1i1.516.
- Ibn 'Āshūr, Muhammad Thahir. 1984. "At-Taḥrīr wa at-Tanwīr, jil. 30." Hlm. 285 dalam. Tunis: ad-Dār at-Tūnisiyyah li an-Nasyr.
- Institute of Islamic Understanding Malaysia (IKIM), dan Azrina Sobian. 2022. "Household Food Waste Reduction: An Islamic Perspective." *TAFFHIM: IKIM Journal of Islam and the Contemporary World* 15(2):1–21. doi:10.56389/taffhim.vol15no2.4.
- Irda Sari. 2020. "Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Review." *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan* 12(1):69–76. doi:10.35907/bgjk.v12i1.161.
- J. Moleong, Lexi. 2018. "Metodologi Penelitian Kualitatif." Hlm. 69 dalam. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Jamal, Anton. 2022. "Religious Moderation In The Perspective Of The Ushul Fiqh: Building Dialectics and Finding Common Points." *PROCEEDINGS: Dirundeng International Conference on Islamic Studies* 369–76. doi:10.47498/dicis.v1i1.1037.
- al-Jawziyyah, Ibn Qayyim. 1994. "Zād al-Ma'ād fī Hadyi Khayr al-'Ibād, Jilid 4." Hlm. 1995 dalam. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- Kathīr, Ibn. 1999. "Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm." Hlm. 590 dalam. Riyadh: Dār Ṭayyibah.
- Kementerian Kesehatan RI, BPS. 2014. "Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023." Hlm. 12 dalam. Jakarta: BPS/Kemenkes RI.
- Khairunnisa, Khairunnisa, dan Nunu Burhanuddin. 2024. "Keseimbangan Akal dan Rasa dalam Kesehatan Jiwa: Tinjauan terhadap Pemikiran Ibnu Miskawaih dalam Tahdzīb al-Akhlāq." *YASIN* 4(6):1414–30. doi:10.58578/yasin.v4i6.4164.
- Krippendorff. 2013. "Content Analysis: An Introduction to Its Methodology." California: Sage.
- Lamuwala, Ali Aşghar, dan Umair Mahmood Siddiqui. 2025. "Food and Food Waste in the Qur'ān: A Thematic Approach." *Islamic Studies* 64(3):357–81. doi:10.52541/isiri.v64i3.5728.

- Lederer, Ann-Kathrin, dan Roman Huber. 2022. "The Relation of Diet and Health: You Are What You Eat." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(13):7774. doi:10.3390/ijerph19137774.
- Maheran, Siti, Asrizal Saiin, Muhammad April, dan Muh Rizki. 2022. "Pendekatan Maqashid Syariah Terhadap Konsep Makanan Halalan Thoyyiban Dalam Islam." *TERAJU* 4(01):49–59. doi:10.35961/teraju.v4i01.435.
- Masruri, Muhammad, Abd Shakor Borham, Mohd Hisyam Abdul Rahim, Sulkhan Chakim, dan Muhammad Faiz. 2022. "The Approach of Revelation of the Quran and Al-Sunnah to Dealing with Soul and Mental Disorders After the COVID-19 Outbreak." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 12(8):Pages 605-617. doi:10.6007/IJARBS/v12-i8/14243.
- Masyah, Masyah. 2020. "Pola Makan Sehat dan Dampaknya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental." Hlm. 45 dalam. Jakarta: Penerbit Kesehatan Indonesia.
- Mohd, Robiatul Adawiyah, Norzulali Mohd Ghazali, Nurulwahidah Fauzi, Muhammad Fawwaz Muhammad Yusuff, dan Nurul Saadah Mohammad Zaini. 2023. "Tafsir Tematik Konsep Isrāf Dalam Pengambilan Makanan Menurut Perspektif Al-Quran (Thematic Interpretation Of The Concept Of Excess (Isrāf) In Eating Behaviour Based On Qur'anic Perspective)." *UMRAN - International Journal of Islamic and Civilizational Studies* 10(2):27–36. doi:10.11113/umran2023.10n2.609.
- Mulyadi, Nur Ainnah. 2024. "Optimizing Nutrient Intake as a Preventive Effort in Overcoming Mental Health Problems: A Literature Review." *Journal of Nutrition and Health Care* 54–59. doi:10.62012/junic.v1i2.8.
- Nadia Khoerunnisah, Fitriyah Maharani, dan Shinta Nuriyah. 2025. "Etika Konsumsi dalam Islam: Menjaga Keseimbangan antara Dunia dan Akhirat." *Ekopedia: Jurnal Ilmiah Ekonomi* 1(2):475–80. doi:10.63822/1g9b9b48.
- O'Neil, Adrienne, Shae E. Quirk, Siobhan Housden, Sharon L. Brennan, Lana J. Williams, Julie A. Pasco, Michael Berk, dan Felice N. Jacka. 2014. "Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review." *American Journal of Public Health* 104(10):e31–42. doi:10.2105/AJPH.2014.302110.
- Park Ji-Hyun dkk. 2023. "Omega-3 Fatty Acids and Their Role in Brain Function and Depression." Hlm. 72 dalam. Seoul: Academic Nutrition Press.
- Pittoello, Sarah, dan Kathleen Kevany. 2022. "The Inner Dimensions of Sustainable Diets." Hlm. 369–81 dalam *Routledge Handbook of Sustainable Diets*. London: Routledge.
- Radhika, A., dan K. Satyamurthy. 2024. "Exploring the Role of Diet in Yogic Wellness: Bridging Physiological, Psychological, and Spiritual Dimensions." *International Journal of Emerging Research in Engineering, Science, and Management* 3(4). doi:10.58482/ijeresm.v3i4.10.
- Ridwan, Ridwan, Achmad Abubakar, dan Aisyah Arsyad. 2024. "Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawḍu'ī." *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 16(2):222–38. doi:10.47945/tasamuh.v16i2.1325.
- Romanian Society of Traditional Chinese Medicine (SRMTC), Târgoviște, Romania, Tudor Angela, Magirescu Stefanita, Romanian Society of Traditional Chinese Medicine (SRMTC), Târgoviște, Romania, Reghina Patru, dan Romanian Society of Traditional Chinese Medicine (SRMTC), Târgoviște, Romania. 2025. "Inappropriate Diet – A Major Cause of Psychological Disorders." *Journal of Medical and Clinical Nursing Studies* 1–6. doi:10.61440/JMCNS.2025.v3.77.
- Safitri, L., A. N. Syamsi, H. Purwaningsih, K. Muatip, A. Fadloli, D. Ariyani, dan I. K. Rahman. 2022. "Animal Welfare from Islamic Perspective." *KnE Life Sciences*. doi:10.18502/cls.v0i0.11841.
- Saini, Anupam, Amol Kadu, Madhavi Dholariya, dan Reena Jajoria. 2025. "A Holistic Perspective on Nutrition: An Integrated Review of Ayurvedic and Modern Dietary Science." *International Journal For Multidisciplinary Research* 7(5):56190. doi:10.36948/ijfmr.2025.v07i05.56190.

- Salamon, Hussin Bin. 2021. "Halalan Tayyiba: An Islamic Perspective on Healthy Food." *Revista Gestão Inovação e Tecnologias* 11(2):1001–14. doi:10.47059/revistageintec.v11i2.1732.
- Salim, Muhammad Naufal Nuruddin, dan Dadan Rusmana. 2022. "Konsep Pola Makan menurut Al-Qur'an dalam Kajian Tafsir Tematik." *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman* 11(1):73–94. doi:10.35878/islamicreview.v11i1.334.
- Shihab, M. Quraish. 2002. "Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, jil. 1." Hlm. 410 dalam. Jakarta: Lentera Hati.
- Suaidi Suaidi. 2023. "Kontribusi Makanan Terhadap Prilaku Manusia." *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 1(4):255–70. doi:10.59059/al-tarbiyah.v1i4.498.
- Sumule, Joshua Gunawan Anugra, Serli Sihalo, Ika S. Pangaribuan, dan Oman Fathurohman. 2025. "Tinjauan Literatur: Penerapan Nilai Islam pada Makanan dalam Ilmu Kesehatan." *Jurnal Ilmu Medis Indonesia* 4(2):129–43. doi:10.35912/jimi.v4i2.4188.
- al-Tirmidzi, Abu 'Isa. 1998. "Shahih Sunan Tirmidzi, Juz 3." Hlm. 456 dalam. Riyadh: Maktabah al-Maarif.
- 'Utsmān Najāfī, Muhammad. 1982. "Al-Qur'ān wa 'Ilm al-Nafs." Hlm. 45 dalam. Kairo: Dār al-Syurūq.
- Wells, Jonathan C. K., Akanksha A. Marphatia, Gabriel Amable, Mario Siervo, Henrik Friis, J. Jaime Miranda, Hinke H. Haisma, dan David Raubenheimer. 2021. "The Future of Human Malnutrition: Rebalancing Agency for Better Nutritional Health." *Globalization and Health* 17(1):119. doi:10.1186/s12992-021-00767-4.
- Worobey, J. 2023. "Food, Nutrition, and Mental Health." Hlm. 41–46 dalam *Encyclopedia of Mental Health*. Elsevier.
- Yarnell-Mac Grory, S., Brian Mac Grory, Luming Li, Blake Werner, S. Murray, N. Avena, dan M. Gold. 2021. "The Association Between Binge Eating, Obesity, and Addiction." Hlm. 1005–16 dalam *Textbook of Addiction Treatment*, disunting oleh N. el-Guebaly, G. Carrà, M. Galanter, dan A. M. Baldacchino. Cham: Springer International Publishing.
- Zafran, Muhammad. 2022. "Framework Of Islamic Consumer Behavior: Exploring The Foundation Of Islamic Consumer Behavior And Motivation." *Journal of Business Administration and Management Sciences (JOBAMS)* 4(2):8–30. doi:10.58921/jobams.4.2.82.