

SAKINAH

Buletin Pemikiran Islam Berkemajuan

ISLAM, GIZI, & STANTING

oleh: Anisia Kumala Masyhadi

Islam dan Pentingnya Makanan Berkualitas

Islam adalah agama yang memperhatikan pentingnya kesehatan manusia, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan mental. Dalam hal makanan, misalnya, al-Qur'an menyebutkan kata *tho'am* dan berbagai bentuk derivasinya yang berarti makanan sebanyak 48 kali, kata kerja *akala* dengan bermacam bentuk derivasinya yang berarti makan sebanyak 109 kali yang termasuk 27 kali merupakan kata perintah untuk makan. Cukup banyaknya ayat yang mengatur soal makanan dikarenakan makanan merupakan kebutuhan pokok dasar dari kehidupan manusia. Dalam teori hirarki kebutuhan Maslow, kebutuhan fisiologis yang termasuk didalamnya makanan dan minuman adalah kebutuhan di tingkat yang paling dasar, sehingga jika kebutuhan itu terpenuhi dengan baik maka seseorang baru akan meningkat ke kebutuhan di atasnya, yaitu kebutuhan akan rasa aman (*security*), kebutuhan bersosial, kebutuhan harga diri, dan aktualisasi diri.

Penjelasan soal makanan, baik dalam al-Qur'an maupun hadis shahih Rasul tidak saja berhenti pada menjelaskan apa saja larangan untuk dikonsumsi, tetapi juga apa yang sepatutnya dikonsumsi, bagaimana cara mengkonsumsi dan bahkan ukuran atau kadar konsumsi pun diatur baik dalam Qur'an maupun hadis-hadis *shahih*. Sebagai contoh, anjuran untuk mengkonsumsi makanan yang halal, *tayyib* (sehat dan bergizi) ada pada beberapa surah, di antaranya al-Baqarah 168 dan 172, al-Ma'idah 88, an-Nahl 114, dan al-Mu'minun : 51.

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah,

jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah. Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (al-Baqarah 172-173)

Pada ayat 168, kepada manusia secara umum Allah memerintahkan untuk mengkonsumsi hanya makanan yang halal dan baik. Ragam makanan yang halal sendiri jumlahnya lebih banyak daripada makanan yang haram. Makanan-makanan yang diharamkan Allah itu mengandung unsur membahayakan atau merusak manusia itu sendiri, meskipun kadangkala tidak dijelaskan secara eksplisit dampak yang ditimbulkan, tetapi dari beberapa penelitian ilmiah berikutnya terbukti mengandung unsur yang tidak baik bagi kelangsungan hidup yang berkualitas.

Sedangkan ayat 172 yang *mukhotob*-nya adalah khusus untuk manusia yang beriman, Allah tidak lagi menyebut makanan yang halal, sebab bagi seorang mukmin dianggap sudah jelas mengetahui hukum-hukum makanan yang halal dan tidak halal. Ayat tersebut langsung menginstruksikan kepada *mukhotob*-nya (orang yang beriman) untuk mengkonsumsi hanya makanan-makanan yang berada dalam kategori baik (*thoyyib*). Bukan hanya makanan halal, tetapi juga makanan yang sehat, bergizi, dan bermanfaat tinggi bagi kehidupan. Setelah perintah mengkonsumsi makanan yang baik, segera dan langsung diikuti dengan perintah untuk bersyukur kepadaNya. Dalam tafsir al-Mishbah, M. Quraisy Shihab berpendapat

bahwa mengikuti perintah ini dengan mengkonsumsi hanya makanan yang baik, sehat, dan bergizi, merupakan manifestasi dari rasa syukur kita kepada Allah swt.

Di samping itu, pola makan Rasulullah juga dapat menjadi contoh untuk makanan dengan gizi yang baik dan seimbang. Susu, kurma, dan madu adalah makanan berkualitas yang rutin dikonsumsi oleh Nabi. Begitu juga anjuran makan secara proporsional, sepertiga makanan, sepertiga air, dan sepertiga udara merupakan panduan pola makan yang sangat baik.

Selain soal makanan, al-Qur'an juga membahas soal air susu ibu (ASI) yang terkait erat juga dengan ketercukupan gizi dan nutrisi terutama bagi balita. Untuk menyiapkan generasi tangguh, ajaran yang dikaitkan dengan pemenuhan nutrisi dan ASI bagi anak ditekankan dalam Islam. Setelah dilahirkan, Islam memberikan hak kepada anak untuk diberikan ASI (*radha'ah*) selama 2 tahun penuh, hingga selanjutnya anak diberikan hak pemenuhan kebutuhan jasmani dari nafkah yang halal dan bergizi.

"Para ibu bendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuanannya. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan juga seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka

tidak ada dosa bagimu bila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketabuilah bahwa Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. al-Baqarah: 233).

Ayat di atas menegaskan bahwa seorang ibu berkewajiban menyusui anaknya selagi sang ibu mampu. Berkaitan dengan kewajiban menyusui anak ini, Ibn Hazm berkata: *“Setiap ibu baik yang bertatus merdeka atau budak, punya suami maupun menjadi milik tuannya atau tidak kedua-duanya berkewajiban untuk menyusui bayinya suka atau tidak suka, meskipun si ibu adalah anak perempuan seorang khalifah”*. Begitu juga dengan Ibn Qudamah mengatakan, bahwa menjamin dan mengurus bayi adalah wajib karena jika ditelantarkan ia akan binasa. Untuk itu bayi harus dijaga dari hal-hal yang membuatnya binasa, termasuk ketercukupan nutrisi dan gizi bayi tersebut.

Dengan uraian di atas, bisa disimpulkan bahwa Islam memperhatikan pada aspek kualitas makanan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Bahkan, Islam juga memperhatikan ketercukupan gizi bagi bayi melalui gizi ibunya. Islam juga tidak hanya berhenti pada mengharamkan atau menghalalkan makanan saja, tetapi jauh daripada itu meminta kita untuk memperhatikan asupan gizi yang baik dari ragam makanan yang diharamkan. Melakukan hal itu merupakan manifestasi dari ketakwaan dan sekaligus kesyukuran kepada Yang Maha Kuasa.

Upaya Membangun Masyarakat Sehat

Untuk bisa menciptakan masyarakat yang sehat dan memiliki ketercukupan gizi yang baik, tentu juga perlu didukung dengan gerakan-gerakan masyarakat sadar gizi melalui program-program kesejahteraan dan peningkatan kesehatan yang dilakukan

baik oleh pemerintah maupun dilakukan oleh kelompok orang perorangan. Dalam sejarah Islam setelah masa kepemimpinan Nabi, kisah dari khalifah Umar bin Khattab patut menjadi salah satu inspirasi untuk menciptakan masyarakat yang sejahtera dan sehat.

Pada saat berkuasa, Umar membuat kebijakan nasional untuk memberikan santunan bagi bayi yang baru lahir jika orang itu berasal dari keluarga miskin. Riwayat terkait ini mengkisahkan bahwa awalnya Khalifah ar-Rasyid, Umar bin Khattab *radhiallahu ‘anh* menetapkan santunan dari Baitul Mal bagi anak-anak yang telah selesai masa penyapihannya (menyusui), yakni usia di atas dua tahun.

Mengetahui kebijakan demikian, para ibu mempercepat masa penyapihan anak-anaknya. Mereka ingin segera mendapat santunan pemerintah, demi meringankan beban rumah tangga. Umar terkejut melihat respon ibu-ibu itu. Lalu, Umar mengeluarkan kebijakan, santunan diberikan kepada setiap anak sejak mereka dilahirkan. Ia tempuh kebijakan ini demi menjaga dan melindungi anak-anak, juga menyenangkan hati para ibu yang sedang menyusui (*Thabaqat Ibnu Said*, (III: 298); *ar-Riyadh an-Nadhirah*, (II: 389); dan *ath-Thifl fi asy-Syari’ah al-Islamiyah*).

Ini menandakan bahwa urusan nutrisi dan kesehatan bayi sebagai generasi penerus juga menjadi kebijakan berskala nasional dalam sejarah pemerintahan Islam. Pemerintah pada saat itu menunjukkan *political will* yang kuat untuk membangun masyarakat yang berkualitas dan berkemajuan. Oleh karenanya, tidak hanya pada persoalan manusia yang sudah ada, tetapi bahkan sebelum dilahirkan pun sudah diperhatikan gizi dan nutrisinya melalui peningkatan kualitas pangan ibu hamil. Inilah contoh yang diajarkan oleh Islam, bahwa membangun masyarakat salah

satunya dengan membangun kesejahteraan dan kesehatan fisik, yang dimulai dari soal gizi.

Agama Sebagai Solusi

Memahami agama (Islam) tentu saja bukan hanya memahami soal ibadah, tetapi muamalah juga menjadi salah satu fondasi penting dalam beragama. Agama tidak boleh dipersempit hanya pada urusan *hablun minallah* saja, tetapi ada *hablun minannas* sebagai unsur lain yang tak kalah pentingnya. Termasuk soal pemberantasan kemiskinan yang menjadi pokok masalah dari kondisi gizi buruk maupun stunting. Pemberantasan kemiskinan dan peningkatan gizi masyarakat untuk meningkatkan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) merupakan suatu bentuk jihad dalam Islam, yang menjadi *fardhu kifayah*. Hal ini secara implisit diperjelas dengan ayat 9 dari surat an-Nisa': "*Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir (terhadap kesejahteraannya). Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan berbicara dengan tutur kata yang benar*". (Q.S. An-Nisa': 9).

Adalah hal mendesak bagi ulama untuk ikut berpartisipasi aktif bersama elemen masyarakat lainnya mengedukasi masyarakat bahwa mengkonsumsi gizi terbaik dan mencegah kondisi stunting adalah contoh manifestasi dari keberagaman yang sempurna. Ini diperlukan karena menurut data, kasus gizi buruk tidak saja terjadi pada masyarakat miskin saja, tetapi juga

masyarakat yang mampu secara ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa persoalan ini tidak hanya persoalan ekonomi semata, tetapi juga menyangkut edukasi dan gaya hidup (*life style*).

Hal lain yang dapat dilakukan optimalisasi pengelolaan Ziswaf (zakat, infaq, shodaqah, dan wakaf) untuk melakukan usaha-usaha peningkatan status gizi dan pencegahan stunting. Misalnya dengan memberikan bantuan dan fasilitas peningkatan gizi bagi masyarakat kurang mampu, pendampingan ibu-ibu hamil atau juga edukasi remaja pra nikah untuk terus meningkatkan kualitas makanannya dan lainnya yang terkait dengan usaha tersebut.

Selain itu, tentu perlu ada *political will* yang konsisten untuk bisa mewujudkan kesejahteraan pangan dan perhatian terhadap kondisi gizi dan kesehatan masyarakat. *Ibroh* dari Kholifah Umar bin Khattab menjadi inspirasi betapa kebijakan pemerintah memainkan peran yang primer dan strategis dalam mengentaskan masalah tersebut. Apa yang dilakukan khalifah pada zaman itu dapat diduplikasi dengan cara-cara kekinian dengan spirit yang sama. Di sinilah titik temu pentingnya ulama dan umaro sudah bersinergi untuk membangun masyarakat sejahtera, bebas gizi buruk, dan stunting. *Wallahu a'lam bisshawab*.



MAMPU

Kemitraan Australia - Indonesia
untuk Kesetaraan Gender
dan Pemberdayaan Perempuan

Diterbitkan oleh:

Program MAMPU Pimpinan Pusat 'Aisyiyah
Alamat: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 53 Yogyakarta
email: aisyiyahpusat.mampu@gmail.com



'AISYIYAH