

Manuscript Submission Date: 8 Sept 2017
Manuscript Acceptance Date: 13 May 2018
DOI: <https://doi.org/10.33102/ulum.2019.26.07>

Pola Pemakanan Dan Kesannya Terhadap Gaya Hidup Dan Pemikiran Individu: Analisis Terhadap Surah Al-Kahfi

[Dietary Patterns and Their Impact on Lifestyle and Individual Thoughts:
Analysis on Surah al-Kahfi]

Siti Norlina Muhamad, Assoc. Prof. Dr

Corresponding Author

Center of Research for Fiqh Science and Technology (CFIRST),
Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Skudai, Johor Bahru, Johor, Malaysia
norlina@utm.my

Farahwahida Mohd Yusof, Prof. Dr

Center of Research for Fiqh Science and Technology (CFIRST),
Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Skudai, Johor Bahru, Johor, Malaysia
farahwamy@utm.my

Ahmad Ziyaadi Al-Hatim Bin Mahpuz

Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia,
81310 Skudai, Johor Bahru, Johor, Malaysia
ziyaadihatim27@gmail.my

Hanisah Binti Abdul Rahman

Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia,
81310 Skudai, Johor Bahru, Johor, Malaysia
hanisaharhanisahar@gmail.my

Asma Nurul 'Aqilah Binti Mahpuz

Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia,
81310 Skudai, Johor Bahru, Johor, Malaysia
asmaqilahh@gmail.my

Abstrak

Pemilihan pola pemakanan merupakan satu perkara penting bagi melahirkan modal insan yang cemerlang. Islam telah memberi garis panduan terbaik dalam memilih makanan agar ia dapat dipastikan benar-benar halal, baik serta paling berkualiti dan berkhasiat. Pemakanan yang diambil memberi impak yang besar kepada kesihatan fizikal, mental dan spiritual seseorang. Ini terbukti melalui kisah *Ashabul Kahfi*, iaitu sekumpulan pemuda yang bukan hanya memiliki keupayaan fizikal yang luar biasa, tetapi juga kekuatan mental dan spiritual yang jauh ke hadapan berbanding dengan anggota masyarakat pada zaman mereka. Menurut setengah ahli tafsir, dalam surah al-Kahfi dijelaskan tentang bagaimana corak pemakanan yang diambil oleh penghuni gua (*Ashabul Kahfi*). Kajian berkaitan pemakanan halal telah banyak dilakukan oleh para pengkaji, tetapi kajian berkaitan pemakanan baik, paling berkhasiat dan berkualiti dari perspektif Islam kurang diberi perhatian. Situasi ini sangat merugikan manusia. Hal ini kerana falsafah ilmu pemakanan yang diajarkan dalam al-Quran dan hadis sememangnya dapat dibuktikan secara saintifik memberi banyak manfaat serta mencegah pelbagai mudarat kepada kesihatan fizikal dan spiritual individu. Kajian ini menggunakan kaedah analisis kandungan terhadap kitab-kitab tafsir dan hadis serta artikel jurnal

yang membicarakan tentang gaya pemakanan masyarakat hari ini dan kesannya terhadap tahap kesihatan spiritual dan fizikal mereka. Hasil kajian menunjukkan bahawa beberapa isu berkaitan pemakanan seperti kualiti makanan dan pola pemakanan sangat mempengaruhi kekuatan spiritual dan fizikal seseorang individu.

Kata kunci; *pola pemakanan, gaya hidup, pemikiran, surah al-Kahfi*

Abstract

The choice of diet is important in creating an excellent human capital. Islam has given the best guideline in choosing food so that it can be truly halal, good (thoyyiban), most quality and nutritious. Diet has a great impact on individual's physical, mental and spiritual health. This is illustrated through cave dwellers (Ashabul Kahfi), a group of young people who have exceptional physical capabilities as well as mental and spiritual strengths that are far ahead of any members of their society. According to some tafseer scholars, diet pattern of the cave dwellers is explained in surah al-Kahfi. Study on halal diet has been widely practiced by researchers, but study on good, most nutritious and most quality diet from an Islamic perspective are still inadequate. This situation is a disadvantage to human being. This is because the philosophy of nutritional knowledge taught in the Quran and hadith is scientifically proven to bring benefits and prevent harm to individual physical and spiritual health. This study uses content analysis method where analysis is conducted on books of tafseer and hadith as well as journal articles that discuss the diet styles of today's society and its impact on spiritual and physical health. The results show that issues on food quality and dietary patterns greatly affect the spiritual and physical strength of an individual.

Keywords; *diet, lifestyle, mind, surah al-Kahfi*

Pendahuluan

Pemilihan makanan seimbang akan menghasilkan generasi muda yang memiliki fizikal dan mental yang sihat dan cergas. Kualiti kesihatan adalah manifestasi apa yang dimakan setiap hari. Kajian menunjukkan bahawa kesihatan dan kecergasan seseorang individu bermula dari makanan yang diambil ketika sarapan kerana dari awal aktiviti harian, dia telah mendapat bekalan tenaga dan zat yang mencukupi untuk keperluan badan. Individu yang mengambil sarapan pagi setiap

hari, akan menjadi lebih kreatif, memiliki kemampuan menyelesaikan masalah, serta kecergasan emosi dan tingkahlaku yang lebih baik. Oleh itu sekiranya seseorang individu sangat memberi perhatian terhadap keperluan harian badannya dengan cara mengambil pemakanan yang seimbang yang halal, baik dan paling berkualiti, sudah tentu dia akan mampu memiliki kesihatan fizikal, mental dan spiritual yang mantap dan utuh.

Metodologi

Kajian ini menggunakan kaedah analisis kandungan terhadap kitab-kitab tafsir dan hadis serta artikel jurnal yang membicarakan tentang gaya pemakanan masyarakat hari ini dan kesannya terhadap tahap kesihatan spiritual dan fizikal mereka. Analisis kandungan dilakukan dengan cara menyemak dokumen secara sistematik dengan menggunakan teknik tertentu. Ia bertujuan untuk menarik kesimpulan melalui usaha

mencari karakteristik yang dilakukan secara objektif dan sistematik.

Dalam hal ini, beberapa ayat al-Quran daripada surah al-Kahfi diberi tumpuan utama untuk mengenal pasti gaya hidup dan pemikiran pemuda Ashabul Kahfi yang mana kisah mereka menjadi topik perbincangan oleh pelbagai lapisan masyarakat dari zaman ke zaman.

Analisis data dan perbincangan

Perbincangan kajian ini dibahagikan kepada tiga bahagian. Bahagian pertama

membicarakan tentang pola pemakanan seimbang dan kaitannya dengan gaya hidup

dan pemikiran individu. Bahagian kedua mengemukakan analisis ringkas terhadap gaya hidup dan pemikiran pemuda Ashabul Kahfi. Manakala bahagian ketiga membincangkan tentang kesan pemilihan pola pemakanan terhadap kekuatan spiritual dan fizikal pemuda Ashabul Kahfi.

Pola Pemakanan Seimbang dan Kaitannya dengan Gaya Hidup dan Pemikiran Individu

Pola pemakanan seimbang sangat penting sebagai diet harian individu. Pemilihan pola pemakanan merupakan satu perkara penting bagi melahirkan modal insan yang cemerlang. Islam telah memberi garis panduan terbaik dalam memilih makanan agar ia dapat dipastikan benar-benar halal, baik serta paling berkualiti dan berkhasiat. Diet harian yang seimbang ialah makanan yang mengandungi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Semua nutrisi ini terdapat dalam makanan yang berbeza. Oleh itu, sebelum mengambil diet harian, kandungan zat yang terdapat dalam makanan tersebut perlu diberi perhatian. Dengan cara ini, nutrisi yang diperlukan oleh tubuh badan dapat diperolehi melalui menu yang tersusun. Walau bagaimanapun dari perspektif Islam, pola pemakanan seimbang bukan hanya dilihat dari sudut memenuhi keperluan nutrisi yang akan memberi kesan yang baik kepada fizikal individu semata. Sebaliknya Islam turut mementingkan keseimbangan kepada keperluan spiritual individu iaitu yang menepati konsep halal, paling baik (*toyyiba*) dan paling berkualiti dan berkhasiat (*azka to'aaman*).

Menurut John A. Romas & Manoj Sharma (2017), makan makanan yang seimbang adalah penting untuk mengekalkan gaya hidup yang sihat. Terdapat banyak masalah kesihatan yang timbul kesan daripada tabiat makan yang tidak wajar. USDA telah menyenaraikan garis panduan pemakanan untuk rakyat Amerika untuk mengekalkan gaya hidup yang sihat. Kesedaran tentang pola pemakanan dipertingkatkan dengan gabungan gaya hidup yang sihat melalui penekanan terhadap tidur yang betul; memakan makanan seimbang; mengekalkan berat badan; menghindari kafein dan nikotin; mengelakkan penyalahgunaan alkohol dan ubat-ubatan yang menambah tahap tekanan; mengawal pengambilan garam dan

gula; memerhatikan kesederhanaan dalam memakan karbohidrat, lemak, dan protein; mengambil suplemen vitamin dan mineral yang disyorkan; dan minum banyak air. Oleh itu, mengekalkan diet yang seimbang adalah penting untuk pengurangan tekanan dan menjamin kehidupan yang sihat.

Kajian berkaitan pemakanan halal telah banyak dilakukan oleh para pengkaji, tetapi kajian berkaitan pemakanan baik, paling berkhasiat dan berkualiti dari perspektif Islam kurang diberi perhatian. Kelompangan ini mesti diatasi segera memandangkan masalah pengambilan pola pemakanan yang tidak seimbang dan tidak menyihatkan dalam kalangan masyarakat hari ini sangat membimbangkan. Situasi ini boleh menjejaskan kemajuan negara disebabkan memiliki rakyat yang lemah dari segi mental, fizikal dan spiritualnya. Oleh itu falsafah ilmu pemakanan yang diajarkan dalam al-Quran dan hadis wajar diselidiki dengan mendalam kerana ia sememangnya telah dapat dibuktikan secara saintifik memberi banyak manfaat serta mencegah pelbagai mudarat kepada kesihatan mental, fizikal dan spiritual individu.

Islam telah memberi garis panduan terbaik dalam memilih makanan agar ia dapat dipastikan benar-benar halal, baik serta paling berkualiti dan berkhasiat. Kenyataan ini jelas terbukti melalui beberapa firman Allah SWT. Sebagai contoh dalam isu makanan halal dan baik, Allah SWT berfirman dalam Surah al-Baqarah ayat 168, yang bermaksud;

“Wahai sekalian manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi, yang halal lagi baik dan janganlah kamu ikut jejak syaitan...”

Analisis terhadap Gaya Hidup dan Pemikiran Pemuda Ashabul Kahfi

Pengambilan makanan seimbang yang bersih dan berkhasiat berupaya menjadikan badan sihat dan kuat serta otak yang cerdas. Makanan seimbang merupakan makanan yang harus dimakan untuk memastikan tubuh badan seseorang berfungsi secara normal. Makanan seimbang seharusnya memberikan kita tenaga, zat yang mencukupi, karbohidrat, protein dan lemak secara optimum dan kandungan fiber yang mencukupi. Makanan yang memberi tenaga membantu proses pembinaan badan dan dapat menjauhkan kita daripada penyakit. Pengaruh makanan

terhadap kesihatan fizikal, mental dan spiritual seseorang terbukti melalui kisah para pemuda *Ashabul Kahfi*, yang bukan hanya memiliki keupayaan fizikal yang luar biasa, tetapi juga kekuatan mental dan spiritual yang sangat berbeza dengan masyarakat sezaman dengan mereka. Menurut setengah ahli tafsir, dalam surah al-Kahfi dijelaskan tentang bagaimana corak pemakanan yang diambil oleh penghuni gua (*Ashabul Kahfi*).

Biografi pemuda Ashabul Kahfi

Kisah Ashabul Kahfi ini mempunyai pelbagai riwayat dan pendapat. Ia diceritakan dalam buku-buku lama dan dongeng-dongeng dengan pelbagai versi. Walau bagaimanapun kebanyakan ulama tafsir mukatabar hanya mentafsir berdasarkan apa yang diterangkan dalam al-Quran dan mengeneipkan segala riwayat dan dongeng yang dimasukkan ke dalam kitab tafsir tanpa sanad yang sahih (Sayyid Qutb; 2000: 302)

Menurut HAMKA (1985: Juz 15, 4164), beberapa pentafsir menerangkan bahawa pemuda-pemuda ini adalah anak raja-raja dan pembesar negeri Rom. Rajanya bernama Diqyanus adalah seorang penyembah berhala. Ada setengah ahli tafsir yang menyenaraikan nama 7 orang Ashabul kahfi (penghuni gua) yang dimaksudkan dalam ayat di atas, seperti berikut; Yamlikha - orang yang diutus membeli makanan ke kota, Marthunus, Kastunus, Berirunus, Danimus, Yathubunus dan Kalus. Walau bagaimanapun Ibnu Kathir berpendapat, nama-nama ini dan nama anjingnya tidaklah dijamin sahih atau tidak kerana semua itu diterima dari sumber ahli kitab sahaja dan tiada sebarang keterangan dari Rasulullah SAW.

Kemantapan iman serta kekuatan mental dan fizikal pemuda Ashabul Kahfi

Gambaran peribadi dan pemikiran para pemuda Ashabul Kahfi ini boleh difahami daripada petikan maksud ayat 13 hingga 16 daripada surah al-Kahfi ini;

“Kami ceritakan kepadamu (wahai Muhammad) perihal mereka dengan benar; sesungguhnya mereka itu orang-orang muda yang beriman kepada Tuhan mereka dan kami tambahi mereka dengan hidayah petunjuk. Dan Kami teguhkan hati mereka (dengan kesabaran dan keberanian), ketika mereka bangkit (menegaskan tauhid) lalu berkata: Tuhan kami

ialah Tuhan yang mencipta dan mentadbirkan langit dan bumi; kami tidak sekali-kali akan menyembah Tuhan yang lain daripadaNya; jika kami menyembah yang lainnya bermakna kami memperkatakan dan mengakui sesuatu yang jauh dari kebenaran. Mereka itu adalah kaum kami yang telah menyembah beberapa tuhan yang lain dari Allah; sepatutnya mereka mengemukakan keterangan yang nyata yang membuktikan ketuhanan makhluk-makhluk yang mereka sembah itu? (Tetapi mereka tidak dapat berbuat demikian); Maka tidak ada yang lebih zalim dari orang-orang yang berdusta terhadap Allah. Dan oleh kerana kamu telah mengasingkan diri dari mereka dan dari apa yang mereka sembah yang lain dari Allah, maka pergilah kamu berlindung di gua itu, supaya Tuhan kamu melimpahkan dari rahmatNya kepada kamu dan menyediakan kemudahan-kemudahan untuk (menjayakan) urusan kamu dengan memberikan bantuan yang berguna”.

Analisis daripada ayat ini, menunjukkan beberapa ciri personaliti yang dimiliki oleh para pemuda Ashabul Kahfi ini iaitu;

(1) Memiliki iman yang mantap

Menurut Ibn Kathir (tt: 411), mereka terdiri daripada golongan pemuda belia (*fityah, syababan*) yang menerima kebenaran dan mendapat petunjuk ke jalan kebaikan berbanding dengan golongan tua yang menolak kebenaran dan bergelumbang dalam agama yang batil. Kebanyakan yang menerima seruan Allah dan Rasul adalah golongan pemuda, manakala golongan tua hanya sedikit sahaja yang menerima kebenaran. Mujahid berpendapat, kebiasaannya iman seseorang itu ada masanya bertambah dan ada masanya berkurang, tetapi dalam konteks pemuda Ashabul Kahfi ini, Allah sendiri mengakui bahawa Allah sentiasa menambahkan petunjuk dan hidayah kepada mereka sehingga mereka memiliki keimanan yang benar-benar mantap.

Allah SWT mengakui keimanan mantap yang dimiliki oleh para pemuda Ashabul Kahfi ini sebagaimana firmanNya yang bermaksud:

“Kami ceritakan kepadamu (wahai Muhammad) perihal mereka dengan benar; sesungguhnya mereka itu pemuda-pemuda yang beriman kepada Allah, Tuhan mereka dan kami telah menambahkan lagi hidayah

petunjuk kepada mereka." (al-Quran, al-Kahfi, 18: 13)

Keimanan yang teguh dan keyakinan yang tidak mudah berganjak yang dimiliki oleh mereka menyebabkan mereka sanggup meninggalkan segala kemewahan dan kesenangan hidup sebagai keluarga bangsawan. Mereka melarikan diri ke dalam gua untuk menyelamatkan aqidah dan pegangan hidup mereka daripada raja yang zalim.

Golongan pemuda biasanya agak sukar untuk membuat keputusan meninggalkan segala kemewahan, keselesaan dan memencilkan diri daripada keluarga tersayang, rakan taulan dan komuniti masyarakatnya. Tetapi bagi pemuda Ashabul Kahfi ini, keputusan ini adalah yang terbaik dan memberi ketenangan kepada jiwa mereka. Demi untuk mempertahankan keimanan dan pegangan aqidah, mereka mengeneipkan semua perasaan cintakan keselesaan dunia yang bersifat sementara, sebaliknya mengutamakan keselamatan aqidah mereka.

(2) Sentiasa mencari dan berada dalam hidayah Allah

Di awal kisah Ashabul Kahfi, Allah menggambarkan situasi pemuda-pemuda ini yang sedang dalam kesulitan dan terpaksa meninggalkan kampung halaman mereka untuk bersembunyi dalam gua. Dalam perjalanan tersebut mereka memohon rahmat perlindungan dari Allah serta petunjuk dan hidayah agar mereka tidak terpesong dari kebenaran.

Allah SWT berfirman dalam surah al-Kahfi ayat 10 yang bermaksud:

"(Ingatlah peristiwa) ketika serombongan pemuda berlindung di sebuah gua, lalu mereka berdoa: Wahai Tuhan kami! Kurniakanlah kami rahmat dari sisiMu dan berilah untuk kami kemudahan serta pimpinan taufiq dalam urusan kami."

(3) Tahap kesabaran dan keberanian yang tinggi

Masing-masing berani mengemukakan pandangan mereka bahawa upacara yang dilakukan oleh kaum mereka adalah sesat. Perbuatan anggota masyarakat yang sujud kepada berhala, menyembelih kurban untuk memuja benda dan manusia menimbulkan rasa

bosan dan jemu di hati mereka, tetapi pada awalnya mereka berusaha mengeneipkan perasaan tersebut kerana merasakan mereka masih keseorangan dan tidak mempunyai kekuatan untuk berhadapan dengan raja yang zalim. Walau bagaimanapun apabila menyedari ada segelintir individu yang mempunyai pegangan yang sama dengan mereka, akhirnya mereka berani menyatakan pendirian mereka di hadapan majlis besar raja. (HAMKA, 1985: 4164-4165).

Dalam surah al-Kahfi ayat 14, Allah SWT menceritakan tentang kesabaran dan keberanian para pemuda ini melalui firmanNya yang bermaksud:

Dan Kami kuatkan hati mereka (dengan kesabaran dan keberanian), semasa mereka bangun (menegaskan tauhid) lalu berkata: Tuhan kami ialah Tuhan yang mencipta dan mentadbirkan langit dan bumi; kami tidak sekali-kali akan menyembah Tuhan yang lain daripadaNya; jika kami menyembah yang lainnya bermakna kami memperkatakan dan mengakui sesuatu yang jauh dari kebenaran.

(4) Pemikiran yang tajam dan menggunakan masa dengan berkualiti

Dalam metodologi Islam, usaha dilakukan untuk memelihara tenaga akal dari dibuang percuma dalam perkara-perkara yang tidak berfaedah serta tidak mengikuti sesuatu yang tidak diketahui dengan penuh keyakinan (Sayyid Qutb, 2000: 315). Sikap ini diambil oleh para pemuda ini, di mana sebaik sahaja terjaga dari tidur yang lama dan mereka dapat merasai kesan-kesan tidur tersebut, mereka tidak membiarkan diri masing-masing dalam kebingungan dan tertanya-tanya berapa lama tempoh tidur mereka. Sebaliknya kewibawaan mereka terserlah apabila masing-masing berfikir lebih baik mereka mengeneipkan sahaja persoalan yang tidak ada faedahnya dibicarakan dengan panjang lebar dan menyerahkan sahaja perkara itu kepada Allah. Ini merupakan sikap seorang mukmin bila berhadapan dengan perkara yang tidak diketahui mereka iaitu lebih baik mengarahkan pemikiran kepada perkara yang lebih praktikal untuk dilakukan pada masa tersebut iaitu memenuhi keperluan yang lebih utama (Sayyid Qutb, 2000: 311).

Allah SWT berfirman dalam surah al-Kahfi ayat 19 yang bermaksud:

Dan demikianlah pula Kami bangkitkan mereka (dari tidurnya), supaya mereka bertanya-tanyaan sesama sendiri. Salah seorang di antaranya bertanya: Berapa lama kamu tidur? (sebahagian dari) mereka menjawab: Kita telah tidur selama sehari atau sebahagian dari sehari. (Sebahagian lagi dari) mereka berkata: Tuhan kamu lebih menengetahui tentang lamanya kamu tidur; sekarang utuslah salah seorang dari kamu, membawa wang perak kamu ini ke bandar; kemudian biarlah dia mencari dan memilih mana-mana jenis makanan yang lebih baik lagi halal (yang dijual di situ); kemudian hendaklah dia membawa untuk kamu sedikit habuan daripadanya; dan hendaklah dia berlemah-lembut dengan bersungguh-sungguh (semasa di bandar); dan janganlah dia melakukan sesuatu yang menyebabkan sesiapa pun menyedari akan hal kamu.

(5) Mampu mengeluarkan hujah yang kukuh dan bernas

Dalam surah al-Kahfi ayat 15, terserlah kepetahan dan kemampuan berhujah para pemuda ini ketika berhadapan dengan masyarakat yang memiliki akidah yang terpesong. Allah menceritakan semula dialog para pemuda ini di dalam al-Quran yang bermaksud:

“Mereka itu adalah kaum kami yang telah menyembah beberapa tuhan yang lain dari Allah; sepatutnya mereka mengemukakan keterangan yang nyata yang membuktikan ketuhanan makhluk-makhluk yang mereka sembah itu? (Tetapi mereka tidak dapat berbuat demikian); Maka tidak ada yang lebih zalim dari orang-orang yang berdusta terhadap Allah.”

Dengan lantanganya para pemuda ini menegur kaum mereka yang tidak beriman dengan keEsaan Allah sebaliknya mereka menyembah tuhan yang banyak. Dengan hujah yang bernas, mereka meminta supaya golongan penyembah berhala tersebut membawa bukti yang kukuh yang menunjukkan keagungan dan kehebatan makhluk yang mereka anggap sebagai tuhan tersebut.

(6) Pendirian yang tegas dan jelas

Golongan pemuda Ashabul Kahfi ini dikurniakan oleh Allah tahap kesabaran yang tinggi dalam menghadapi kehidupan bersama anggota masyarakat yang hidup dalam kesesatan. Mereka berusaha memencilkan diri dari keselesaan hidup dunia, keseronokan dan kegembiraan yang bersifat sementara. Sebahagian ulamak salaf dan khalaf mengatakan bahawa pemuda ini terdiri daripada anak-anak Raja Rom dan para pembesarnya. Setiap tahun Raja Daqyanus akan memerintahkan semua rakyatnya berkumpul pada satu hari tertentu untuk melakukan upacara penyembahan berhala dan penyembelihan korban secara besar-besaran di tengah kota (Ibn Kathir, tt: 410).

Para pemuda ini juga tidak terkecuali ikut serta bersama ibubapa dan masyarakatnya ke tempat keraian tersebut. Walau bagaimanapun ketika berlangsungnya upacara tersebut, mereka telah bertindak berani dengan menyusup keluar dari tempat upacara tersebut lalu bersama-sama membina satu tempat di pinggir kota untuk mereka beribadah kepada Allah. Tindakan mereka ini diketahui oleh masyarakat, lalu mereka menyampaikannya kepada Raja Daqyanus. Para pemuda ini telah dipanggil menghadap raja di istana dan mereka telah di soal siasat oleh raja tentang pegangan akidah mereka. Dengan pendirian yang tegas dan berani, para pemuda ini telah menjawab dengan jujur pegangan akidah mereka dan mengajak raja dan semua rakyat agar kembali beriman Allah sebagaimana ajaran agama Nabi Isa a.s. (Ibn Kathir, tt: 411). Firman Allah dalam surah al-Kahfi ayat 14 dan 15 yang bermaksud;

Dan Kami kuatkan hati mereka (dengan kesabaran dan keberanian), semasa mereka bangun (menegaskan tauhid) lalu berkata: Tuhan kami ialah Tuhan yang mencipta dan mentadbirkan langit dan bumi; kami tidak sekali-kali akan menyembah Tuhan yang lain dari padanya; jika kami menyembah yang lainnya bermakna kami memperkatakan dan mengakui sesuatu yang jauh dari kebenaran.

(Mereka berkata pula sesama sendiri): Kaum kita itu, menyembah beberapa tuhan yang lain dari Allah; sepatutnya mereka mengemukakan keterangan yang nyata yang membuktikan ketuhanan makhluk-makhluk yang mereka sembah itu? (Tetapi mereka tidak dapat berbuat demikian); Maka tidak ada yang lebih

zalim dari orang-orang yang berdusta terhadap Allah.

(7) Pemilihan pemakanan yang berkualiti

Dalam isu pemakanan paling berkualiti dan berkhasiat, ia dibuktikan melalui firman Allah dalam surah al-Kahfi ayat 19 yang bermaksud;

“Dan demikianlah pula Kami bangkitkan mereka (dari tidurnya), supaya mereka bertanya-tanya sesama sendiri. Salah seorang di antaranya bertanya: “Berapa lama kamu tidur?” (sebahagian dari) mereka menjawab: “Kita telah tidur selama sehari atau sebahagian dari sehari”. (sebahagian lagi dari) mereka berkata: “Tuhan kamu lebih mengetahui tentang lamanya kamu tidur; sekarang utuslah salah seorang dari kamu, membawa wang perak kamu ini ke bandar; kemudian biarlah dia mencari dan memilih mana-mana jenis makanan yang lebih baik lagi halal (yang dijual di situ); kemudian hendaklah ia membawa untuk kamu sedikit habuan daripadanya; dan hendaklah ia berlemah-lembut dengan bersungguh-sungguh (semasa di bandar); dan janganlah dia melakukan sesuatu yang menyebabkan sesiapa pun menyedari akan hal kamu.”

Menurut setengah ahli tafsir, ayat ini menjelaskan tentang bagaimana corak pemakanan yang diambil oleh penghuni gua (*Ashabul Kahfi*) yang kisahnya diceritakan dalam al-Quran tersebut. Berdasarkan analisis ayat 19 ini, dapat disenaraikan gaya hidup pemuda-pemuda ini khususnya dalam soal memilih rezeki yang akan menjadi darah daging mereka.

(8) Pembelian dilakukan dengan rezeki yang halal

Kelaparan yang dirasakan sebaik terjaga dari tidur, mendorong sebahagian daripada pemuda tersebut mencadangkan agar dihantar seorang wakil untuk ke bandar bagi mencari sesuatu untuk dimakan. Akhirnya mereka memilih pemuda bernama Tamlikha untuk ke kota Afsus. Kebetulan semasa mereka melarikan diri dulu mereka membawa bersama bekalan wang perak.

Firman Allah SWT menceritakan cadangan sebahagian dari mereka itu;

“Maka suruhlah salah seorang di antara kamu pergi ke kota dengan membawa wang perak

kamu ini, dan hendaklah dia lihat manakah makanan yang paling baik (yakni yang bersih dan halal), maka hendaklah dia membawa makanan itu untuk kamu.....” (Surah Al-Kahfi; Ayat 19)

Kesucian hati dan akhlak pemuda Ashabul Kahfi ini boleh dinilai daripada dialog yang berlaku sesama mereka sebaik sahaja terjaga dari tidur yang lama. Walaupun dalam keadaan yang cemas dan sukar serta kelaparan, mereka masih berpesan kepada sahabat mereka yang ditugaskan ke kota mencari makanan itu supaya mencari dan memilih makanan yang bersih lagi halal. Ini menandakan bahawa mereka adalah pemuda-pemuda yang sangat bertakwa kepada Allah SWT.

(9) Pemilihan makanan yang paling baik dan halal

Dalam ayat ini Allah menceritakan bagaimana pesanan mereka kepada salah seorang yang diamanahkan untuk keluar membeli makanan untuk mereka. Pesanannya ialah agar memilih makanan yang baik dan bersih. Pesanan yang penuh hati-hati diberikan kerana mereka menyangka bahawa penduduk kota tersebut masih menyembah berhala. Ini menyebabkan mereka berpesan meneliti makanan yang akan dibeli agar ia benar-benar halal untuk mereka (HAMKA, 1985:4171).

Firman Allah dalam surah al-Kahfi ayat 19 yang bermaksud;

“.....sekarang utuslah salah seorang dari kamu, membawa wang perak kamu ini ke bandar; kemudian biarlah dia mencari dan memilih mana-mana jenis makanan yang lebih baik lagi halal (yang dijual di situ);

(10) Pembelian pada kadar yang diperlukan sahaja dan tidak membazir

Antara lain pesanan kepada wakil yang akan keluar membeli makanan ialah, dengan membeli dan membawa pulang segera makanan tersebut pada kadar yang sedikit untuk hidangan makanan mereka bersama (HAMKA, 1985:4171). Ini dapat dilihat dalam surah Al-Kahfi ayat 19 yang bermaksud;

“.....kemudian hendaklah ia membawa untuk kamu sedikit habuan daripadanya.....

(11) Menjaga akhlak dan adab sopan ketika berurusan dengan anggota masyarakat

Antara lain peringatan yang diberikan kepada sahabat yang diserahkan amanah agar keluar membeli makanan untuk mereka ialah agar berurusan dengan cara dan tingkah laku yang sangat baik. Begitu juga dari sudut menjaga penampilan diri dan percakapan agar tidak menimbulkan prasangka negatif masyarakat.

Kesan Pemilihan Pola Pemakanan Terhadap Kekuatan Spiritual Dan Fizikal Pemuda Ashabul Kahfi

Pemakanan yang diambil memberi impak yang besar kepada kesihatan fizikal, mental dan spiritual seseorang. Ini terbukti melalui kisah Ashabul Kahfi ini, iaitu sekumpulan pemuda yang bukan hanya memiliki keupayaan fizikal yang luar biasa, tetapi juga kekuatan mental dan spiritual yang jauh ke hadapan berbanding dengan anggota masyarakat pada zaman mereka.

Dalam pengambilan makanan, perkara utama yang perlu diberi perhatian ialah hanya mengambil bahan makanan dan minuman yang halal semata-mata dan menjauhi segala pemakanan yang diragui halalnya atau yang jelas pengharamannya. Sesuatu makanan itu dikira halal selagimana ia tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip halal dan haram dalam Islam. Pemakanan seseorang individu juga penting dalam membina otak yang sihat kerana dengan makanan akan membentuk kesihatan jasmani dan rohani individu. Tokoh-tokoh Islam terdahulu menjaga makanan yang halal dan baik di samping juga mengamalkan gaya hidup yang sihat bertunjangkan agama Allah dalam meneroka ilmu yang mencakupi pelbagai bidang (Norkumala Awang, 2013: 66).

Peringatan yang diberikan oleh para pemuda Ashabul Kahfi kepada sahabat yang diserahkan amanah keluar membeli makanan untuk

Firman Allah dalam surah al-Kahfi ayat 19 yang bermaksud; “.....*dan hendaklah ia berlemah-lembut dengan bersungguh-sungguh (semasa di bandar); dan janganlah dia melakukan sesuatu yang menyebabkan sesiapaupun menyedari akan hal kamu*

mereka ialah agar mencari makanan yang disediakan oleh penduduk yang paling baik dan halal. Ini membuktikan bahawa mereka merupakan para pemuda yang sangat mengambil berat dalam soal pemilihan pemakanan yang mampu membekalkan nutrisi mencukupi untuk keperluan badan. Menurut Martin S. Hagger (2013), kaedah kendalian proses diet yang betul bukan sahaja bergantung kepada kawalan pengambilan makanan semasa tetapi ia menfokuskan kepada kawalan pengambilan sumber terarah. Ini adalah untuk memastikan keberkesanan proses diet itu disamping pengawalan diri apabila berhadapan dengan makanan yang menggoda. Kawalan pemilihan pemakanan dilihat dapat meningkatkan kesihatan seseorang termasuklah mereka yang mengalami penyakit mental yang serius (Gidugu & Jacobs, 2018).

Satu kajian yang dijalankan ke atas pelajar universiti mendapati habit pemakanan pelajar universiti adalah di tahap yang kurang memuaskan dan ini secara langsung bukan sahaja mempengaruhi tahap kesihatan semasa mereka tetapi juga di hari tua kelak (Ganasegeran et al., 2012). Kajian yang dijalankan keatas kanak-kanak dan dewasa mendapati impulsif dan kendalian kawalan dalam pemakanan merupakan faktor penyumbang kepada kawalan berat badan (Bennett & Blissett, 2017).

Kesimpulan

Hasil kajian menunjukkan bahawa beberapa isu berkaitan pemakanan seperti kualiti makanan dan pola pemakanan sangat mempengaruhi kekuatan spiritual dan fizikal seseorang individu. Realitinya, pemilihan dan pengambilan makanan yang menepati konsep utama pemakanan dalam Islam ini, dapat

menjamin kesejahteraan dan keselamatan seluruh manusia yang bersifat global tanpa mengira batasan agama, bangsa dan kedudukan geografi. Keadaan ini bukan hanya melahirkan masyarakat yang sihat dan produktif, malah juga turut menjana ekonomi sesuatu umat dan negara. Industri halal dunia terus berkembang

dengan pesat khususnya produk makanan dan minuman. Ini menunjukkan, masyarakat yang lahir daripada pengambilan makanan yang halal dan baik adalah asas utama dalam usaha

membangunkan insan, ekonomi dan kesejahteraan ummah dan negara.

Rujukan:

- Abu al-Fida, Ismail bin Kathir al-Dimasyqi. t.t. *Mukhtasar Tafsir Ibn Kathir*. Muhammad 'Ali al-Sabuni (penyit). Cetakan ke7. Makkah.
- Bennett, C., & Blissett, J. (2017). Parental monitoring may protect impulsive children from overeating. *Pediatric Obesity*. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12159>
- Byrne, S. M., Fursland, A., Allen, K. L., & Watson, H. (2011). The effectiveness of enhanced cognitive behavioural therapy for eating disorders: An open trial. *Behaviour Research and Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.01.006>
- Davis, C., Pate, K., Levitan, R., Reid, C., Tweed, S., & Curtis, C. (2007). From motivation to behaviour: A model of reward sensitivity, overeating, and food preferences in the risk profile for obesity. *Appetite*, 48(1), 12-19.
- Davis, C., Strachan, S., & Berkson, M. (2004). Sensitivity to reward: Implications for overeating and overweight. *Appetite*, 42(2), 131-138.
- Ganasegeran, K., Al-Dubai, S. A. R., Qureshi, A. M., Al-Abed, A. A. A. A., Am, R., & Aljunid, S. M. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-48>
- Gidugu, V., & Jacobs, M. L. (2018). Empowering individuals with mental illness to develop healthy eating habits through mindful eating: results of a program evaluation. *Psychology, Health & Medicine*. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1516295>
- HAMKA. 1985. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional.
- John A. Romas, Manoj Sharma. 2017. *Chapter 7: Eating Behavior for Healthy Lifestyles*. Practical Stress Management. 7th Edition. Pages 131-154. Academic Press
- Korinth, A., Schiess, S., & Westenhoefer, J. (2010). Eating behaviour and eating disorders in students of nutrition sciences. *Public Health Nutrition*. <https://doi.org/10.1017/S1368980009005709>
- Nasution, S. 2003. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito
- Norkumala Awang. 2013. *Pemakanan Yang Sihat Menurut Perspektif Islam*. Kuala Lumpur; Penerbit IKIM
- Seiverling, L., Williams, K. E., Hendy, H. M., Adams, W., Yusupova, S., & Kaczor, A. (2018). Sensory Eating Problems Scale (SEPS) for children: Psychometrics and associations with mealtime problems behaviors. *Appetite*. doi:10.1016/j.appet.2018.11.008
- Sayyid Qutb. 2000. *Tafsir fi Zilal al-Quran*. Yusof Zaky Yaacob (terj.): Kota Bharu: Pustaka Aman Press