



[THEMATIC ANALYSIS OF NUTRITION AND HEALTHY LIFESTYLE BASED ON NUTRIGENOMIC IN VERSE 31 OF SURAH AL-A'RAF]

ANALISIS TEMATIK PEMAKANAN DAN GAYA HIDUP SIHAT BERASASKAN NUTRIGENOMIK BERDASARKAN TAFSIRAN AYAT 31 SURAH AL-A'RAF

ROBIATUL ADAWIYAH MOHD¹, NORZULAILI MOHD GHAZALI¹ & NURULWAHIDAH MOHD FAUZI¹

¹ Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM),
Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai, Negeri Sembilan

*Corresponding Author: adawiyah@usim.edu.my

Received Date: 15 June 2021 • Accepted Date: 15 December 2021

Abstract

Nutrigenomics is broadly defined as the relationship between nutrients, diet, and gene expression. What we take as a food and the way we consume it will affect a person's genetic activities. However, modern life style has negative effects on health with the high intake of fast foods. This is due to specific reasons such as the short time specified for eating and choosing healthy food. As a result, nutrigenomic -based healthcare is not given priority in daily life. Because of that, the quality of physical health will decrease, genetic diseases will be diagnosed and the quality of worship to Allah will not performed perfectly. Nutrigenomics is the scientific study of the interaction of nutrition and genes, especially with regard to the prevention or treatment of disease. Interestingly, the Qur'an which was revealed as a guide also provides guidance towards a holistic healthy diet and lifestyle that covers physical, mental and spiritual aspects. Therefore, this paper aims to study the interpretation of healthy nutrition and lifestyle in verse 31 of Surah al-A'raf by using 20 selected tafseer books. This study uses qualitative methods through content analysis to determine the themes and concept of healthy nutrition in verse 31 of Surah al-A'raf by using 20 selected tafseer books. The study found that verse 31 of surah al-A'raf explains the importance of taking balanced nutrition, not excessive and practicing a healthy lifestyle according to the nature that has been set by Allah SWT. By following this guidance of Allah every generation can give birth to a better and healthier generation in the future.

Keywords: health, nutrigenomic, excessive, nutrition, Qur'an, verse 31 Surah al-A'raf.

Abstrak

Kesihatan mempunyai hubungan yang sangat rapat dengan faktor nutrisi dan genetik. Faktor ini merujuk kepada jenis makanan dan cara pengambilannya di mana ia akan mempengaruhi aktiviti genetik seseorang. Kesan nutrisi ke atas genetik manusia dikenali sebagai nutrigenomik. Walaubagaimanapun, pola hidup masyarakat moden hari ini yang lebih menerapkan gaya hidup serba ringkas dengan pengambilan makanan segera menyebabkan penjagaan kesihatan

berasaskan nutrigenomik tidak diberikan keutamaan. Tambahan pula dengan kemeriahannya industri makanan segera yang menjadi pilihan utama masyarakat moden hari ini sebenarnya membawa risiko buruk kepada kesihatan sekaligus menjejaskan kualiti ibadah. Nutrigenomik adalah bidang ilmu yang mengkaji tentang hubungan antara nutrisi (diet) dan genetik di mana ia dapat mempengaruhi kesihatan seseorang. Menariknya al-Quran yang diturunkan sebagai *hudan* turut memberi petunjuk ke arah pemakanan dan gaya hidup sihat secara holistik yang mencakupi aspek jasmani dan rohani. Pelbagai ayat menunjukkan bahawa pengambilan makanan yang baik akan mempengaruhi keperibadian dan genetik keturunan seseorang. Justeru, kertas kerja ini bertujuan mengkaji tafsiran pemakanan dan gaya hidup sihat yang terkandung dalam ayat 31 Surah al-A'raf dengan menggunakan 20 kitab tafsir terpilih. Ayat ini akan dianalisis berdasarkan pandangan para sarjana tafsir dan mengklasifikasikannya secara tematik. Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif menerusi analisis kandungan daripada teks al-Quran ayat 31 Surah al-A'raf dan tafsirannya daripada 20 kitab tafsir muktabar. Hasil dapatan kajian menunjukkan pemakanan dan gaya hidup sihat dapat mempengaruhi kesihatan, keperibadian dan genetik keturunan seseorang. Oleh yang demikian memahami konsep kesihatan holistik yang terkandung dalam ayat 31 Surah al-A'raf dapat membantu masyarakat memahami pengambilan nutrisi seimbang dan mengamalkan gaya hidup sihat mengikut fitrah yang telah ditetapkan Allah SWT dalam pemakanan. Pematuhan kepada ketetapan Allah SWT dalam pemakanan yang seimbang adalah penting kerana ia mampu mengubah genetik seseorang ke arah yang lebih baik hingga ke generasi akan datang. Ini kerana kesihatan adalah wasilah bagi manusia menjalankan peranannya sebagai khalifah dan 'abid Allah dengan sempurna di atas muka bumi ini.

Kata kunci: kesihatan, pemakanan, nutrigenomik, al-Quran, 31 Surah al-A'raf.

Cite as: Robiatul Adawiyah Mohd, Norzulaili Mohd Ghazali & Nurulwahidah Mohd Fauzi. 2021. [Thematic Analysis of Nutrition and Healthy Lifestyle Based on Nutrigenomic in Verse 31 of Surah al-A'raf] Analisis Tematik Pemakanan dan Gaya Hidup Sihat Berasaskan Nutrigenomik Berdasarkan Tafsiran Ayat 31 Surah al-A'raf. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari* 22(3): 152-165.

PENGENALAN

Ilmu nutrigenomik semakin mendapat perhatian sejak dua dekad kebelakangan ini, khususnya hubungan antara pemakanan dengan penyakit degeneratif kerana ilmu ini mengkaji hubungan di antara pola pemakanan, nutrisi, genetik dan kesihatan (Kussman et al., 2008). Nutrigenomik merupakan satu pendekatan yang mengkaji bagaimana pola pemakanan mempengaruhi gen seseorang. Ia juga mengkaji bagaimana gen tersebut mempengaruhi tindakbalas badan manusia terhadap makanan dan menentukan tahap kesihatan seseorang individu sama ada ia sihat atau berisiko membawa penyakit genetik di kemudian hari. Pendekatan ini dilihat mempunyai prospek yang besar bagi mendidik masyarakat hidup sihat secara alami pada era ini (Kussman et al. 2008; James A Marcum 2020; Ordovas JM 2004). Salah satu faktor utama terjadinya penyakit genetik adalah faktor pola hidup masyarakat moden. Hampir 30% kematian adalah disebabkan oleh gaya hidup dan corak pemakanan seperti diet yang tidak seimbang, kurang bersenam, tabiat merokok dan lain-lain (J.B.Suharjo B.Cahyono 2008; Mohammed Ali al-Bar & Hassan Chamsi-Pasha 2015; Syarawiy 1997; Ibn Qayyim 2000; Abdul Basit Bhumeidah t.th). Justeru, pendekatan nutrigenomik dilihat sebagai salah satu usaha untuk memberi

pemahaman dan kesedaran kepada masyarakat bahawa gaya hidup dan pola pengambilan makanan sangat mempengaruhi tahap kesihatan seseorang, lebih-lebih lagi menjelang penuaan.

Menurut Karen (2016) kesihatan manusia berkait rapat dengan 3 elemen utama pada tubuh manusia yang diistilahkan sebagai 3 otak: *head brain*, *heart brain* dan *gut brain* dalam memastikan kesihatan holistik manusia. Menariknya, hal ini dinyatakan lebih awal lagi dalam al-Quran dan sunah sejak 15 kurun yang lalu menerusi penjagaan hati (*qalb*) dan penjagaan perut (Ibn Qayyim 2004; Mariam Syams 2005). Islam sejak dari awal kedatangannya mementingkan penjagaan kesihatan melalui pengambilan makanan. Menariknya konsep nutrigenomik ini telah dipraktikkan oleh Nabi Muhammad SAW seawal 15 kurun yang lalu menerusi gaya hidup Baginda, corak pemakanannya dan terbukti bahawa tahap kesihatan Baginda SAW amat mengagumkan. Baginda SAW kekal sihat sehinggalah di saat kewafatannya (Jerry D Gray 2013; Ibn Qayyim 2004; Mir'atun Nisa' 2016; Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an 2013). Direkodkan bahawa ketika Baginda SAW wafat pada umurnya 63 tahun, uban di rambutnya tidak melebihi 20 helai. Daripada Anas bin Malik; Anas berkata; dia mendengar; Nabi SAW adalah orang yang tingginya sedang, tidak terlalu pendek dan tidak terlalu tinggi, tidak terlalu putih dan tidak terlalu coklat. Rambutnya berombak, tidak keriting dan tidak lurus. Allah mengutusnyanya pada umur empat puluh, beliau tinggal di Makkah sepuluh tahun dan di Madinah sepuluh tahun juga. Dan wafat pada umur enam puluh tahun, jumlah uban di kepala dan janggutnya tidak lebih dari dua puluh. (HR Muslim, *Kitab al-Fadhail*, *Bab Fi Sifat al-Nabi SAW Maba'thu wa sinnuhu*, No hadis 4330)

Justeru, pengamalan gaya hidup sihat harus mencontohi kehidupan Nabi Muhammad SAW agar dapat hidup dalam keadaan sihat bagi melaksanakan tanggungjawab sebagai khalifah Allah SWT. Sudah tentu kehidupan Baginda SAW ditentukan oleh wahyu Allah iaitu al-Quran. Pelbagai ayat dalam al-Quran yang merujuk kepada sumber makanan berkhasiat seperti buah-buahan, sayuran, bijirin, daging dan minuman berkhasiat. Inilah sumber pemakanan sihat yang perlu diambil dalam diet harian. Namun, pengambilan makanan ini juga terdapat tatacaranya yang dirangkumkan dalam ayat 31 Surah al-A'raf. Firman Allah SWT (QS al-A'raf: 31):

﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah berhias pada tiap-tiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mengerjakan sembahyang) dan makanlah serta minumlah dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas.

Berdasarkan ayat di atas jelas menunjukkan bahawa Islam adalah agama yang meletakkan asas kesihatan sebagai pemacu dalam pelaksanaan tanggungjawab manusia sebagai khalifah Allah di atas muka bumi. Lantaran itu penjagaan kesihatan dan konsep pemakanan menjadi di antara topik perbahasan utama dalam al-Quran dan sunnah. Pelbagai ayat tentang penjagaan kesihatan menerusi pengambilan makanan dan etikanya dihuraikan dalam al-Quran. Antaranya konsep pemakanan, ciri-ciri makanan yang baik, kategori makanan, cara pengambilan makanan dan lain-lain. Kepentingan aspek pemakanan begitu ditekankan dalam Islam kerana ia membawa impak yang besar dalam kelancaran kehidupan manusia. Justeru,

pengabaian terhadap aspek kesihatan dan nutrisi yang telah digariskan dalam Quran dan sunnah menyebabkan kemunculannya pelbagai jenis penyakit sekaligus mengurangkan kualiti kehidupan manusia dalam pelbagai aspek (Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2013).

Justeru kupasan ayat 31 Surah al-A'raf dalam artikel ini akan mengkaji dan menganalisis secara tematik petunjuk-petunjuk berkaitan pemakanan dan gaya hidup sihat berasaskan nutrigenomik. Besarlah harapan agar dapatan kajian ini dapat mengubah corak pemakanan ke arah yang lebih baik serta dapat mengubah tabiat buruk yang umat Islam hari ini dalam aspek penjagaan kesihatan dengan mengikut petunjuk daripada al-Quran yang telah diturunkan 15 kurun yang lalu.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan metodologi analisis kandungan dokumen menggunakan 20 kitab tafsir yang terdiri daripada *tafsir bil ma'thur* dan *bil ra'yi* iaitu *Tafsir al-Tabari*, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil Aay al-Quran*, *Tafsir al-Mawardi*, *al-Nukat wa al-'Uyun Tafsir al-Mawardi*, *Tafsir al-Qurtubiy*, *al-Jami' li Ahkam al-Quran*, *Tafsir Ibn Kathir*, *Tafsir al-Quran al-Azim*, *Tafsir Sayyid Qutub*, *Fi Zilal al-Quran*, *Tafsir Wahbah al-Zuhaili*, *Tafsir al-Munir*, *al-Asfahaniy*, *al-Raghib*, *al-Mufradat fi Gharib al-Quran*, *Tafsir al-Maraghiy*, *Tafsir al-Manaar*, *Rasyid Redha*, *Tafsir al-Qinnuji*, *Fath al-Bayan fi Maqasid al-Quran*, *Tafsir al-Wasit lil Quran al-Karim*, *Tafsir al-Jaza'iri*, *Aysar al-Tafasir li Kalam al-'Ali al-Kabir*, *Tafsir Sya'rawi*, *Tafsir al-Razi*, *Mafatih al-Ghayb*, *Tafsir Ibn Asyur*, *al-Tahrir wa al-Tanwir*, *Tafsir Abu Zuhrah*, *Zahrat al-Tafasir*, *al-Tafsir al-Mawdu'i li Suwar al-Quran al-Karim* oleh Nukhbah al-Ulama al-Tafsir, *Tafsir Ahkam al-Quran al-Jassas* dan *Tafsir Ahkam al-Quran* oleh Ilkiya al-Hirasi.

Hasil analisis daripada 20 kitab tafsir ini akan dikategorikan secara tematik berkaitan pemakanan dan gaya hidup sihat berasaskan nutrigenomik berdasarkan tafsiran ayat 31 Surah al-A'raf.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Hasil dapatan kajian daripada tafsiran 20 buah kitab tafsir berkenaan ayat 31 Surah al-A'raf mendapati bahawa terdapat beberapa tema utama berkaitan pemakanan dan gaya hidup sihat berasaskan nutrigenomik. Berikut adalah tujuh tema pemakanan dan gaya hidup sihat berasaskan nutrigenomik yang dijelaskan dalam 20 buah kitab tafsir yang berkaitan.

i. Seimbang dalam pengambilan sumber makanan, tidak berlebihan dan tidak mendatangkan mudarat

Tiga perkara yang dinyatakan dalam ayat ini iaitu perhiasaan, makanan dan minuman adalah kurniaan Allah SWT kepada hamba-Nya. Namun kajian ini hanya memfokuskan kepada pemakanan dan nutrisi. Secara amnya, ayat ini diturunkan kerana masyarakat Arab jahiliyyah menunaikan haji dalam keadaan bertelanjang dan mengharamkan diri mereka daripada makanan yang diharamkan Allah berupa daging dan lemak, maka Allah menurunkan ayat ini

bagi melarang perbuatan tersebut (Ibn Kathir 1999; al-Mawardi t.th; al-Qurtubi 1964; Sayyid Qutub 1994; al-Zuhaili 1418; al-Razi 1420).

Kalimah (أكل) menurut bahasa arab bermaksud perbuatan mengambil makanan, mengunyah dan menelannya. Sesuatu makanan perlu dibayar dengan wang sebelum ia dimakan. Sementara wang tersebut mestilah daripada hasil usaha yang halal agar ia membawa kesan yang baik terhadap jasmani dan rohani. Makanan juga haruslah diambil daripada sumber yang halal dan baik. Selain itu kalimah (أكل) juga turut digunakan dalam bentuk metafora sama ada ia bermaksud mengambil dan menguasai sesuatu seperti memakan harta haram, api memakan kayu, atau perbuatan yang merosakkan memfitnah atau bermaksud bahagian (al-Asfahani 2017; Majma' al-Lughah al-Arabiyyah t.th). Sementara kalimah (كُلُوا) dalam konteks ayat 31 Surah al-A'raf bermaksud perintah Allah kepada manusia agar makan makanan yang halal, baik dan lazat dengan syarat tidak diambil secara berlebih-lebihan (Ibn Kathir 1999; al-Mawardi t.th; al-Qurtubi 1964; Sayyid Qutub 1994; al-Zuhaili 1418; al-Razi 1420).

Manakala kalimah (شرب) pula bermaksud mengambil sesuatu untuk diminum lazimnya dalam bentuk cairan baik berupa air atau selainnya. Minum adalah suatu perbuatan yang dilakukan oleh mulut tanpa memerlukan tangan atau gelas. Ia juga membawa maksud bahagian atau giliran (al-Maraghi, 1946;). Sementara kalimah (اشربوا) dalam konteks ayat 31 Surah al-A'raf ialah perintah Allah kepada manusia agar minum apa sahaja minuman yang halal, baik dan berkhasiat yang dapat menghilangkan dahaga dengan syarat ia tidak diambil secara berlebih-lebihan. Ayat ini menegah manusia daripada berlapar dan dahaga kerana ia melemahkan tubuh, mematikan nafsu dan berat mengerjakan ibadah (Ibn Kathir 1999; al-Mawardi t.th; al-Qurtubi 1964; Sayyid Qutub 1994; al-Zuhaili 1418; al-Razi 1420; Syarif Kitani 2009).

Huraian ayat ini jelas menunjukkan bahawa apa yang telah dihalalkan oleh Allah dalam makanan dan minuman adalah lebih banyak berbanding dengan makanan yang diharamkan-Nya. Oleh yang demikian, pengambilan makanan yang halal perlu diambil mengikut kadar keperluan tubuh dan tidak berlebih-lebihan. Ayat ini juga menuntut manusia mempelbagaikan pengambilan sumber makanan ciptaan Allah bagi memenuhi nutrisi yang diperlukan oleh tubuh dan tidak menghadkan kepada jenis tertentu sahaja sebagaimana Allah melarang mereka yang mengharamkan daging dan lemak yang telah dihalalkan-Nya asalkan tidak berlebih-lebihan (al-Qinnuji 1992; Rasyid Redha 1990; Sya'rawi 1997; Syarif Kitani 2009).

ii. Mempelbagaikan pengambilan sumber makanan yang halal, baik dan berkhasiat.

Ayat 31 Surah al-A'raf mengandungi dua perintah dan satu larangan, iaitu perintah makan dan minum dari sumber yang halal serta larangan mengambil keduanya secara berlebih-lebihan. Ulama berselisih pendapat mengenai hukum perintah makan dan minum. Adakah perintah tersebut berbentuk perintah wajib ataupun harus. Secara zahirnya ayat ini menegaskan bahawa wajib makan dan minum dengan cara tidak berlebih-lebihan. Manakala majoriti ulama berpendapat bahawa perintah makan dan minum dalam ayat ini adalah harus. Walaubagaimanapun ia boleh bertukar menjadi wajib sekiranya meninggalkan makan dan minum tersebut boleh melemahkan tubuh daripada menunaikan perkara-perkara wajib, atau

memudaratkan nyawa dan tubuh seseorang. Maka ketika itu hukumnya menjadi wajib untuk makan dan minum (Ilkiya al-Hirasi 1405; al-Jassas 1405).

Walaupun ayat 31 Surah al-A'raf mengharuskan pengambilan semua makanan dan minuman yang diharamkan tetapi tidak boleh melampaui batas kerana ia akan membawa kemudatan daripada aspek kesihatan. Mereka yang melampaui batas dalam pengambilan makanan sama ada dengan cara mengambil yang halal secara berlebihan, atau melampaui batas dengan mengambil yang haram sudah pasti membawa kepada pelbagai penyakit. Para mufassirin menjelaskan bahawa perintah makan dan minum dalam ayat 31 Surah al-A'raf mengandungi beberapa ciri penting yang harus diambil kira dalam pengambilan makanan dan minuman, antaranya:

- a. Memastikan makanan dan minuman itu adalah *halalan tayyiban* iaitu halal, baik dan berkhasiat (Ibn Kathir 1999; al-Mawardi t.th; al-Qurtubi 1964; Sayyid Qutub 1994; al-Zuhaili 1418; al-Razi 1420).
- b. Mengambil segala jenis makanan dan minuman yang membawa manfaat dan bernutrisi pada tubuh badan agar dapat membantu proses pertumbuhan, baik pulih dan penyelenggaraan fungsi tubuh. Dinyatakan kategori makanan yang diambil itu haruslah seimbang dalam nutrisinya, iaitu mencakupi bijirin, buah-buahan, sayuran, daging serta tidak mengharamkan daripada mana-mana kategori yang diharamkan oleh Allah (al-Qurtubi 1964; Rasyid Redha 1990; Abu Zahrah t.th)
- c. Memastikan pengambilan daging dan lemak secara sederhana dan tidak berlebih-lebihan kerana ia membawa mudarat dan penyakit jasmani (Ibn Asyur, 1984).
- d. Tidak mengambil makanan dan minuman yang diharamkan dalam syariat kerana ia membawa kesan buruk pada tubuh manusia dan berdosa melainkan ketika darurat (Ibn Kathir 1999; al-Mawardi t.th; al-Qurtubi 1964; Sayyid Qutub 1994; al-Zuhaili 1418; al-Razi 1420).
- e. Sirah Nabi Muhammad SAW menunjukkan bahawa Baginda kerap makan makanan yang kasar dan keras yang lazimnya dimakan oleh golongan miskin. Baginda juga turut mengambil makanan yang lazat, enak seperti daging pada waktu-waktu tertentu agar menjadi ikutan yang baik kepada golongan yang berkemampuan. Minuman yang disukai Baginda adalah segar, sejuk dan manis. Kesimpulannya, Nabi Muhammad SAW telah menunjukkan cara pengambilan makanan dan gaya hidup sihat berdasarkan kemampuan setiap golongan dalam masyarakat, berkhasiat dan tidak berlebih-lebihan (Rasyid Redha, 1990).
- f. Tidak mengambil makanan haram dan yang memudaratkan kesihatan sebagaimana yang telah dilaporkan oleh pihak berautoriti dalam bidang nutrisi, kesihatan dan pemakanan (Jerry D Gray, 2013).

iii. Tafsiran kadar kekenyangan

Kenyang adalah had yang termasuk dalam kategori berlebih-lebihan yang ditegah dalam Islam. Istilah 'kenyang' dalam Kamus Dewan bermaksud hilang sama sekali rasa lapar (kerana sudah makan dengan cukupnya), sudah banyak (puas) makan, sudah berisi makanan dengan cukupnya

(Kamus Dewan, Edisi 4). Menurut al-Qurtubi (1964) ayat 31 Surah al-A'raf menjelaskan kadar makan dan minum yang dibenarkan mestilah tidak sampai ke peringkat kenyang. Ini kerana keadaan kekenyangan melemahkan tubuh badan dan mengendurkan semangat beribadah. Oleh yang demikian ia ditegah dalam syariat Islam dan tidak diterima oleh akal yang sihat.

Para ulama berbeza pandangan mengenai hukum mengenai makan sehingga kekenyangan kepada dua pandangan, iaitu haram dan makruh. Walaubagaimanapun para mufassirin menjelaskan bahawa kadar kekenyangan seseorang individu adalah berbeza berdasarkan kepada beberapa faktor antaranya faktor umur, saiz tubuh badan dan jenis makanan ruji sesuatu negara. Hal ini diperincikan lagi oleh pakar bidang nutrisi yang turut menjelaskan beberapa faktor lain seperti jantina, kesihatan dan lain-lain (al-Qurtubi 1964; Kussman 2008).

Menurut al-Maraghi (t.th) kadar kekenyangan diukur berdasarkan kepada keadaan perut. Iaitu dengan memastikan perut sentiasa berada dalam keadaan seimbang, tidak lapar atau kenyang, maka ketika ini tidak perlu mengambil sebarang makanan. Sekiranya perut berasa lapar maka barulah ambil makanan yang baik dan berhenti sebelum kenyang. Begitu juga ketika minum, minumlah apabila berasa dahaga dan berhenti sebelum kenyang. Isyarat rasa kekenyangan bermakna seseorang telah melebihi had yang ditetapkan berdasarkan ayat 31 Surah al-A'raf. Ibn Qayyim al-Jawziyyah (t.th) menegaskan bahawa makan makanan berkhasiat dengan kadar seimbang dan cara yang betul lebih mendatangkan manfaat pada tubuh berbanding makan makanan yang sama tetapi secara berlebihan. Menurut beliau punca penyakit jasmani adalah kerana berlebihan dalam pengambilan makanan sehingga memudaratkan tubuh. Terdapat pelbagai penyakit jasmani yang disebabkan faktor ini. Ini kerana kebiasaan makan berlebihan menyebabkan perut tidak sempat menghadamkan makanan sebelumnya sehingga mendatangkan mudarat. Maka kadar kekenyangan menurut Ibn Qayyim adalah bersandarkan kepada hadis Nabi SAW yang menetapkan bahawa tubuh manusia hanya memerlukan beberapa suapan sahaja yang membolehkannya menegakkan tulang rusuknya, sekiranya lebih daripada kadar itu maka hendaklah dipastikan bahawa 1/3 adalah makanan, 1/3 air dan 1/3 nafas. Melebihi daripada kadar itu ia sudah dikira kekenyangan yang dilarang dalam Islam (Ibn Qayyim t.th; al-Maraghi t.th; Rasyid Redha 1990; Tantawi 1997; al-Zuhaili 1418).

Berdasarkan pernyataan mufassirin di atas, jelas menunjukkan bahawa makan dan minum hanya diperlukan ketika berasa lapar dan dahaga sahaja. Sekiranya garis panduan ini tidak diikuti, maka akibatnya akan membawa kepada penyakit pada tubuh badan.

iv. Kriteria golongan yang dikategorikan sebagai *israf* dalam pengambilan makanan

Kalimah (سرف) menurut bahasa bermaksud berlebih-lebihan dalam segala perbuatan yang dilakukan manusia, terutama dalam pengurusan pembelanjaan dan nafkah. Setiap sesuatu yang dibelanjakan bagi tujuan selain daripada ketaatan kepada Allah maka ia dikira sebagai perbuatan berlebih-lebihan meskipun nilainya sedikit. Menurut pandangan para mufassirin *israf* adalah perbuatan berlebih-lebihan, ia boleh berlaku apabila seseorang boros dan berlebih-lebihan membelanjakan hartanya, atau apabila seseorang itu berlebih-lebihan sikap bakhil dan kikir menyimpan harta sehingga tidak membelanjakannya walaupun kepada perkara yang bermanfaat seperti pembelian makanan berkhasiat. Golongan yang meninggalkan perbuatan

israf dikategorikan sebagai golongan yang adil, yaitu meletakkan sesuatu sesuai pada tempatnya (al-Asfahani 2017; al-Qinnuji 1992; Ibn Asyur 1984).

Menurut para mufassirin kalimah *israf* dalam konteks ayat 31 Surah al-A'raf (ولا تسرفوا) iaitu yang bermaksud: “*janganlah kamu melampaui batas*” membawa beberapa makna kontekstual dalam pengambilan makanan. Berikut adalah kategori golongan yang melampaui batas dalam pengambilan makanan dan minuman:

- a. Golongan yang mengambil segala yang telah diharamkan Allah daripada makanan dan minuman (Ibn Kathir 1999; al-Mawardi t.th; al-Qurtubi 1964; Sayyid Qutub 1994; al-Zuhaili 1418; al-Razi 1420).
- b. Golongan yang mengharamkan apa yang telah dihalalkan Allah daripada makanan dan minuman (Ibn Kathir 1999; al-Mawardi t.th; al-Qurtubi 1964; Sayyid Qutub 1994; al-Zuhaili 1418; al-Razi 1420).
- c. Golongan yang mengambil makanan dan minuman halal secara berlebihan-lebihan, atau dalam erti kata lain jangan makan mengikut hawa nafsu yang menginginkan segala makanan yang halal walaupun dalam keadaan kekenyangan (Rasyid Redha, 1990).
- d. Golongan yang menghabiskan harta semata-mata bagi tujuan pembelian makanan secara berlebihan seolah-olah tujuan hidup adalah untuk makan semata-mata. Perbuatan ini ditegah sama sekali dalam Islam (Ilkiya al-Hirasi 1405; al-Qurtubi 1964; al-Razi 1420; al-Qinnuji 1992; al-Mawardi t.th; Ibn Kathir 1999; Rasyid Redha 1990).
- e. Golongan bakhil yang tidak membelanjakannya dan meninggalkan makanan yang halal, berkhasiat, lazat dan baik. Dilarang juga berzuhud dalam mengambil makanan sehingga tubuh menjadi lemah dan tidak bertenaga untuk mengerjakan ibadah. Sebaiknya ialah sikap bersederhana dan seimbang iaitu tidak terlalu boros dan tidak juga terlalu bakhil (al-Qurtubi 1964; al-Razi 1420; al-Qinnuji 1992; al-Mawardi t.th; Ibn Kathir 1999; Rasyid Redha 1990; Nukhbah Ulama al-Tafsir 2010).
- f. Golongan yang memberatkan bebanan perutnya dengan makan makanan yang banyak. Menurut Abu Zuhrah dalam tafsirnya, orang yang menghadapi penyakit hendaklah berpantang daripada mengambil makanan yang akan memburukkan lagi penyakitnya. Justeru, orang sakit yang melanggar pantang larang juga turut termasuk dalam kategori *israf*. Sekiranya ia seorang yang sihat dan kuat, maka pengambilan makan secara berlebihan juga termasuk dalam kategori *israf* (Abu Zuhrah, t.th).
- g. Golongan yang mengambil makanan ketika tidak berasa lapar dan dahaga. Seharusnya makan jika berasa lapar dan berhenti sebelum kekenyangan. Begitu juga dalam pengambilan minuman, minum jika berasa dahaga dan berhenti sebelum kenyang air (Rasyid Redha 1990; al-Maraghi 1946).
- h. Jangan melampaui batas dengan mengambil hanya satu jenis makanan seperti karbohidrat semata-mata, atau protein sahaja, atau mineral sahaja, sebaliknya ia mestilah diambil semua khasiat makanan ini dengan kadar seimbang. Akibat pengambilan karbohidrat semata-mata akan menyebabkan berlakunya penyakit diabetes, obesiti, kanser dan lain-lain. Pengambilan protein sahaja akan mengundang masalah jantung, tekanan darah, kegagalan buah pinggang dan sebagainya (Syarif Kitani, 2009).

- i. Golongan musrifin adalah golongan yang akan dihukum mengikut kadar kemudaratan dan kerosakan yang dilakukannya kerana ia telah meyalahi fitrah pemakanan dan gaya hidup sihat serta menzalimi diri sendiri dan hartanya (Rasyid Redha 1990; al-Maraghi 1946)
- v. **Mencegah penyakit dengan memperbetulkan pengambilan makanan secara seimbang.**

'*You are what you eat*'. Slogan ini biasa didengari dalam masyarakat umum. Apa yang difahami daripada slogan ini ialah kesihatan tubuh badan manusia sangat berkait rapat dengan apa yang dimakan setiap hari. 15 kurun yang lalu manusia sudah diperingatkan tentang hal ini. Penurunan al-Quran bukan semata-mata merawat penyakit rohani, tetapi ia turut merawat penyakit fizikal yang banyak berpunca daripada perut dan mengikut nafsu syahwat. Banyak penyakit mampu dirawat dan dicegah hanya dengan memperbetulkan aspek pengambilan makanan bernutrisi dan mengamalkan gaya hidup sihat sebagaimana yang dinyatakan dalam ayat 31 Surah al-A'raf dan penjelasan daripada hadis Nabi SAW yang akan dihuraikan selepas ini. Para mufasssirin menegaskan bahawa perintah dan larangan yang terdapat dalam ayat 31 Surah al-A'raf ini mengandungi keluasan ilmu *tibb* (perubatan) dan panduan utama dalam penjagaan kesihatan berasaskan nutrisi. Ia juga dikenali sebagai *al-Qa'idah al-Zahabiyyah al-Tibbiyyah fi al-Quran* (Rashid Redha 1990; al-Zuhaili 1418, al-Jaza'iri 2003; al-Qinnuji 1992; Syarif Kitani 2009). Antara perbincangan ilmu *tibb* yang dinyatakan oleh para mufasssiran dalam tafsiran ayat ini adalah seperti berikut:

- a. Kesihatan tubuh mempunyai hubungan yang sangat rapat dengan cara pemakanan yang betul dan seimbang. Makanan sihat dan berkhasiat sudah pasti daripada produk ciptaan Allah yang terdiri daripada pelbagai nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Makanan yang mengandungi unsur yang memudaratkan tubuh dilarang sama sekali pengambilannya. Malah ayat ini menjelaskan bahawa kaedah mengubati pelbagai penyakit fizikal adalah dengan cara pengambilan makanan yang seimbang, baik, berkhasiat dan tidak berlebihan. Justeru, pengambilan makanan secara berlebihan sehingga mendatangkan mudarat adalah haram (al-Zuhaili, al-Jaza'iri 2003; Ibn Qayyim t.th; Rasyid Redha 1990).
- b. Allah telah menghimpunkan seluruh ilmu perubatan hanya dalam beberapa kalimah yang padat dan ringkas daripada ayat 31 Surah al-A'raf iaitu (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا), ia juga dikenali sebagai *golden rules* dalam ilmu perubatan. Justeru pemakanan dan gaya hidup sihat bermula dengan saranan yang terkandung dalam ayat ini (Ibn Kathir 1999; Tantawi 1997; al-Zuhaili, al-Jaza'iri 2003; Syarif Kitani 2009).
- c. Kebanyakan penyakit datang daripada perut. Dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang sulbinya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya. Berkata Abu Isa: Hadis ini hasan shahih. (Sunan al-Tirmizi, No: 2302, Kitab: Zuhud, Bab: Dimakruhkan memperbanyak makan)

- d. Dinukilkan daripada beberapa kitab tafsir bahawa Khalifah ar-Rasyid mempunyai doktor Kristian yang cerdas. Dia berkata kepada Ali bin al-Husein, Dalam kitabmu tidak ada ilmu kedokteran sama sekali. Ilmu ada dua, iaitu ilmu agama dan ilmu badan. Lalu, Ali berkata kepadanya, 'Allah telah mengumpulkan semua ilmu kedokteran dalam setengah ayat dari kitab kami.' Doktor itu berkata kepadanya, 'Apa itu?' Ali berkata, "Iaitu firman Allah SWT (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا)' Doktor Kristian berkata, "Tidak ada keterangan sama sekali daripada Rasulullah tentang kedokteran". Ali berkata, "Rasulullah SAW mengumpulkan dalam masalah kedokteran dalam beberapa kata yang singkat". Doktor itu berkata, 'Apa itu?'. Ali menjawab, "Tidaklah anak Adam memenuhi wadah lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suapan yang bisa menegakkan tulang sulbinya". Doktor Kristian itu berkata, "Kitabmu maupun Nabimu tidak meninggalkan kedokteran kepada Jalinus" (al-Zuhaili 1418; al-Qurtubi 1964; al-Qasimi 1418).
- e. Pengamalan corak pemakanan dan gaya hidup sihat sebagaimana saranan ayat ini memberi kesan yang baik, manfaat yang besar dan hikmah yang tinggi dalam penjagaan kesihatan. Menurut al-Qurtubi (1964) antara manfaatnya ialah melahirkan insan yang sihat, cergas, kuat ingatan, pola tidur yang bagus, jiwa bersih dan pemikiran semakin tajam. al-Maraghi (t.th) pula menegaskan hikmah di sebalik perintah Allah dalam ayat ini ia menegaskan bahawa asas kehidupan dan kesihatan akan tercapai dengan mengamalkan perintah Allah dalam ayat *"makanlah serta minumlah dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas"*. Ini kerana hidup sihat adalah asas dan pemacu kepada pelaksanaan segala aktiviti manusia sama ada berkaitan dengan ibadah atau aktiviti keduniaan seperti tugas harian, sama ada memerah tenaga akal fikiran mahu pun tenaga fizikal, sudah tentu ia memerlukan kesihatan tubuh badan yang baik.
- f. Imam al-Qurtubi menyatakan dalam tafsirnya bahawa ubat paling mujarab bagi mengubati penyakit ialah dengan cara mengetahui kadar makanan yang diperlukan tubuh. Beliau juga menegaskan bahawa orang yang sakit boleh dirawat dengan menjaga kesihatan dan pemakanan yang betul. Malah rawatlah dengan menghentikan sementara pengambilan makanan, minuman dan tidak berbicara sehingga ia sihat (al-Qurtubi, 1964)
- g. Apa yang dimakan akan menjadi darah daging dan akan memberi kesan pada DNA seseorang. Justeru pengambilan pemakanan yang sihat akan memberi kesan kepada genetik keturunan seseorang. Generasi yang kuat dan sihat akan lahir daripada baka keturunan yang sihat dan kuat juga (al-Maraghi t.th; Rasyid Redha 1990).
- h. Berpuasa juga adalah cara yang dilaksanakan dalam Islam bagi mengekang nafsu makan dan minum manusia. Terdapat pelbagai jenis puasa yang telah diajarkan dalam Islam seperti puasa wajib dan sunat. Selain itu, amalkan mengambil makanan hanya apabila rasa lapar dan berhenti sebelum rasa kenyang. Begitu juga minum, amalkan minum hanya ketika berasa dahaga dan berhenti minum sebelum rasa kenyang (al-Sya'rawi 1997; al-Qurtubi 1964; Rasyid Redha 1990).

vi. Kesan buruk daripada gaya hidup *israf* dalam pengambilan makanan

Terdapat banyak penjelasan para mufasssiran tentang kesan buruk daripada pengamalan gaya hidup *israf* dengan cara pengambilan makanan dan minuman secara berlebihan. Antara kesan buruk pada fizikal yang dinyatakan ialah merosakkan sistem penghadaman tubuh, obesiti, timbul pelbagai penyakit fizikal, badan bertoksik, gangguan sirkulasi darah dalam tubuh, penuaan di awal usia, melemahkan fungsi organ dalam badan, kunyah makanan dengan tidak sempurna, memudaratkan jantung, anggota badan menjadi lemah dan malas untuk bergerak serta menyebabkan tidur berlebihan. Senarai keburukan dan kemudaratkan pada tubuh ini telah dikenalpasti oleh para ulama Islam sebelum wujudnya ujian klinikal yang dijalankan oleh pakar perubatan moden hari ini. Walaubagaimanapun hasil dapatannya adalah sama, iaitu punca pelbagai penyakit jasmani adalah kerana berlebihan dalam pengambilan makanan dan gaya hidup yang bertentangan dengan ajaran Islam sama ada kerana kekurangan dalam pengambilan makanan berkhasiat, atau kerana berlebihan, atau mengambilkan makanan atau minuman yang memudaratkan tubuh (al-Qurtubi 1964; Rasyid Redha 1990; Ibn Qayyim t.th; Syarif Kitani 2009). Ini membuktikan ajaran Islam adalah yang terbaik dan mengikut fitrah ciptaan manusia. Sementara kesan buruk pada rohani adalah seperti menggelapkan hati, membuka pintu syahwat, menurunkan keinginan untuk melakukan ibadah, tamak, boros dan ketika ia makan ia diumpamakan seperti binatang makan (al-Qurtubi, 1964).

Menurut Rasyid Redha (1990) golongan musrifin adalah golongan manusia yang menyalahi sunnatullah atau fitrah kejadiannya dalam perbuatan mereka. Perkara yang menyalahi fitrah kejadiannya juga membawa pengertian bahawa mereka telah menyalahi tuntutan syariat Islam. Pengambilan makanan dan minuman secara *israf* seperti yang telah dihuraikan sebelum ini ternyata merupakan jenayah terhadap diri sendiri dan orang lain kerana ia akan mendatangkan kemudaratkan pada kesihatan tubuh badan sehingga terpaksa membelanjakan harta bagi tujuan rawatan penyakitnya. Sekiranya garis panduan ayat 31 Surah al-A'raf dalam penjagaan makanan dan gaya hidup sihat diamalkan sudah pasti ia membawa kepada kesihatan sebagaimana yang dapat dilihat daripada susuk tubuh Rasulullah SAW yang kekal sihat sehingga akhir hayatnya.

Sementara frasa ayat (إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) jelas menunjukkan sikap Allah yang tidak mencintai golongan yang berlebihan dalam pengambilan makanan. Menurut para mufasssiran ayat ini bermaksud ancaman dan celaan Allah bagi orang yang makan secara berlebih-lebihan. Allah sebagai Pemberi pelbagai nikmat membenci orang yang melampaui batas dalam memanfaatkan nikmat Allah, bahkan mereka akan dihukum di atas perbuatan berlebihan tersebut berdasarkan kadar kemudaratkan dan kerosakan dilakukannya sama ada pada tubuh badan sendiri, atau pada hartanya, masyarakat dan negara. Ini kerana umat Islam diumpamakan sebagai satu jasad dalam kesatuan tindakan. Maka, sudah tentu orang yang tidak dicintai Allah tempatnya adalah dalam neraka (al-Qinnuji 1992; al-Maraghi t.th).

iv. Tafsiran daripada Hadis Nabawi berkaitan ayat 31 Surah al-A'raf

Allah Pencipta makanan manusia mengikut acuan-Nya yang tidak boleh diubah suai. Semua aspek pemakanan yang disentuh dalam al-Quran adalah berasaskan nutrigenomik selagi mana

prosesnya tidak diubah oleh manusia. Berikut adalah beberapa hadis yang dinyatakan dalam tafsiran ayat 13 Surah al-A'raf:

- a. Telah menceritakan kepada kami Yazid bin Harun telah mengkhabarkan kepada kami Hammam dari Qatadah dari 'Amru bin Syu'aib dari bapaknya dari kakeknya, dia berkata; bahwa Rasulullah SAW bersabda: Makanlah, minumlah, bersedekahlah, dan berpakaianlah kalian dengan tidak merasa bangga dan sombong serta berlebih-lebihan. Kesempatan lain Yazid berkata: dengan tidak isrof (berlebihan), dan tidak sombong (Musnad Ahmad, No: 6408, Kitab: Musnad sahabat yang banyak meriwayatkan hadits, Bab: Musnad Abdullah bin 'Amru bin Al 'Ash RA).
- b. Telah menceritakan kepada kami Bahz telah menceritakan kepada kami Hammam dari Qotadah dari 'Amru bin Syu'aib dari bapaknya dari kakeknya, dia berkata; bahwa sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda: Makanlah, minumlah, bersedekahlah, dan berpakaianlah kalian dengan tidak merasa bangga dan sombong serta berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah bangga bila nikmat-Nya ada pada hamba-Nya diperlihatkan (Musnad Ahmad, No: 6421, Kitab: Musnad sahabat yang banyak meriwayatkan hadis, Bab: Musnad Abdullah bin 'Amru bin Al 'Ash RA).
- c. Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Musa Al Anshari telah bercerita kepada kami Muhammad bin Ma'nu Al Madani Al Ghifari telah bercerita kepada kami bapakku dari Sa'id Al Maqburi dari Abu Hurairah dari Nabi SAW beliau bersabda: Orang yang makan dan pandai bersyukur seperti derajat orang yang berpuasa dan penyabar. Abu Isa berkata: Hadits ini hasan gharib (Sunan Tirmizi, No: 2410, Kitab: Sifat qiamat, penggugah hati dan wara', Bab: lain-lain).
- d. Dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya. Telah menceritakan kepada kami Al Hasan bin 'Arafah telah menceritakan kepada kami Isma'il bin 'Ayyasy Sepertinya dan berkata Al Miqdam bin Ma'dikarib dari Nabi SAW namun didalamnya ia tidak menyebut: Aku mendengar Nabi SAW. Berkata Abu Isa: Hadis ini hasan sahih (Sunan al-Tirmizi, No: 2302, Kitab: Zuhud, Bab: Dimakruhkan memperbanyak makan).

KESIMPULAN

Pengambilan nutrisi seimbang dalam pemakanan dapat mengurangi berlakunya penyakit tidak berjangkit. Berdasarkan tafsiran para sarjana tafsir mengenai ayat 31 Surah al-A'raf banyak menjelaskan kepentingan penjagaan kesihatan menerusi pemakanan bagi setiap individu. Tema utama ayat ini menekankan tentang disiplin dan integriti terhadap terhadap diri sendiri dalam pengambilan makanan yang sihat. Dengan latihan kawalan pemikiran, tindakan untuk mengawal diri sendiri dan patuh pada tatacara pemakanan yang digariskan dalam syariat Islam sudah pasti ia menjamin gaya hidup sihat dan bebas daripada penyakit genetik yang muncul pada alaf ini. Ketidakpatuhan pada saranan ayat 31 Surah al-A'raf mengakibatkan

penyakit genetik yang memberi impak negatif terhadap kesihatan dan merencatkan pelaksanaan tugas manusia sebagai khalifah Allah. Dapatan kajian dalam ayat ini juga sejajar dengan hasil dapatan pakar perubatan dan kesihatan hari ini di mana penyakit tidak berjangkit boleh dirawat dan dicegah menerusi penjagaan makanan di samping beberapa aspek lain. Konsep “*personalized nutrition*” dan nutrigenomik perlu didedahkan kepada masyarakat umum dan diamalkan sebagai satu gaya hidup sihat. Pengamalan gaya hidup yang sihat seperti yang dianjurkan dalam ayat tersebut bukan sahaja dapat mengawal dan merawat penyakit genetik, bahkan ia turut membuktikan bahawa sumber makanan ciptaan Allah SWT adalah sihat, alami, selamat dan sesuai dengan fitrah penciptaan manusia. Ini membantu manusia ke arah melahirkan generasi yang mempunyai sihat, kuat serta berupaya mencapai peringkat penuaan yang sihat.

PENGHARGAAN

Kertas kerja ini mendapat sokongan daripada Kementerian Pendidikan Tinggi (KPT) di bawah Skim Geran FRGS- FRGS/1/2020/SSI0/USIM/02/5 dan USIM/FRGS/FPQS/KPT/51320.

RUJUKAN

- Abu ‘Isa al-Tirmizi, Muhammad bin ‘Isa bin Sawrah. 1998. *al-Jami’ al-Kabir Sunan al-Tirmizi*. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami.
- Abu Zuhrah, Muhammad bin Ahmad bin Mustafa. t.th. *Zahrat al-Tafasir*. t.tp.: Dar al-Fikr al-‘Arabi.
- al-Asfahani, al-Raghib. 2017. *al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. t.tp.: Dar al-Syamiah.
- Ibn ‘Ashur, Muhammad al-Tahir bin Muhammad. 1984. *al-Tahrir wa al-Tanwir*. Tunisia: al-Dar al-Tunisiyyah li al-Nashr.
- Ibn Kathir, Abu al-Fida’ Isma’il bin ‘Umar. 1999. *Tafsir al-Qur’an al-‘Azim*. t.tp.: Dar al-Toyyibah li al-Nashr.
- Ibn Qayyim, al-Jawziyyah. *Tib al-Nabawiyy*. 2004. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ibn Qayyim, Muhammad bin Abi Bakr bin ‘Ayyub. t.th. *al-Tib al-Nabawi*. Beirut: Dar al-Hilal.
- Ilkiya al-Hirasi, ‘Ali bin Muhammad bin ‘Ali. 1405. *Ahkam al-Qur’an*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- James A Marcum. 2020, Nutrigenetics/Nutrigenomics, Personalized Nutrition, and Precision Healthcare, Issue: 4, Volume: 9, Pages: 338-345. Jun 23, 2020. <https://www.lens.org/lens/scholar/article/011-813-707-391-533/main>.
- Jansen, Karen. 2016. *Three Brains: How the Heart, Brain, and Gut Influence Mental Health and Identity*, Mind Publishing. t.tp.: t.pt.
- al-Jassas, Ahmad bin ‘Ali Abu Bakr. 1405. *Ahkam al-Quran*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-‘Arabi.
- al-Jaza’iri, Jabir bin Musa. 2003. *Aysar al-Tafasir li Kalam al-‘Ali al-Kabir*. Arab Saudi: Maktabat al-‘Ulum wa al-Hikam.
- Jerry D Gray. 2013. *Rasulullah is My Doctor*. Kuala Lumpur: PTS Islamika.
- Kussman, Martin. 2008. *Nutrigenomics and Personalized Nutrition: Science and Concept*.

- Jurnal Personalized Medicine* 5(5): 447-455.
- Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an. 2013. *Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif al-Qur'an dan Sains*. t.tp.: Badan Litbang & Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI).
- Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah. t.th. *al-Mu'jam al-Wasit*. t.tp.: Dar al-Da'wah.
- al-Maraghi, Ahmad bin Mustafa. 1946. *Tafsir al-Maraghiyy*. t.tp.: t.pt.
- al-Mawardi, Abu al-Hasan 'Ali bin Muhammad. t.th. *al-Nukat wa al-'Uyun Tafsir al-Mawardiyy*. t.tp.: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Mustafa Muslim et al. 2010. *al-Tafsir al-Mawdu'i li Suwar al-Qur'an al-Karim*. UAE: Jami'at al-Shariqah.
- al-Qinnuji, Abu al-Tayyib Muhammad Sadiq Khan bin Hasan. 1992. *Fath al-Bayan fi Maqasid al-Qur'an*. Beirut: al-Maktabah al-'Asriyyah li al-Tiba'ah wa al-Nashr.
- al-Qurtubi, Abu 'Abd Allah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr. 1964. *al-Jami' li Ahkam al-Quran*. Kaherah: Dar Kutub al-Misriyyah.
- Rashid Redha. 1990. *Tafsir al-Qur'an al-Hakim (Tafsir al-Manar)*. Mesir: al-Hai'ah al-Misriyyah al-'Ammah li al-Kitab.
- al-Razi, Abu Abdullah Muhammad bin Umar. 1420, *Mafatih al-Ghayb*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabiyy.
- Sayyid Qutub, Qutub Ibrahim Hussayn al-Sharibi. 1994. *Fi Zilal al-Quran*. t.tp.: Dar al-Shuruq.
- Sha'rawi, Mutawalli. 1997. *Tafsir al-Sha'rawi – al-Khawatir*. Kaherah: Matabi' Akhbar al-Yawm.
- Shams, Maryam. 2005. *al-Ijaz al-Tibbiy fi al-Qur'an: Dirasat Naqdiyyah Tahliliyyah*. Beirut: Dar al-Hadi. 136-137.
- Syarif Kitani, Abdul Salam Sadiq. 2009. *Dawr al-Taghdziyyah fi al-Tib al-Wiqa'i min khilal al-Qur'an al-Karim*. Tesis Sarjana. al-Quds University, Palestine, Kuliyyah Da'wah wa Usuluddin.
- al-Tabari, Abu Jaafar Muhammad bin Jarir bin Yazid. 2000. *Jami' al-Bayan fi Ta'wil Aay al-Qur'an*. t.tp.: Mu'assasat al-Risalah.
- Tantawi, Muhammad Sayyid. 1997. *Tafsir al-Wasit li al-Qur'an al-Karim*. Kaherah: Dar Nahdah Misr li al-Tiba'ah.
- al-Tirmizi. t.th. *al-Syama'il al-Muhammadiyyah*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-'Arabiyy.
- al-Zuhayli, Wahbah. 1418. *Tafsir al-Munir*. Dimashq: Dar al-Fikr al-Mu'asir.