

Makanan bagi Pelajar dalam Perspektif Islam & Kesehatan (Tela'ah Kitab Ta'limul Muta'allim Karya Imam Az-Zarnuji)

Dita Durotun Nufus ¹, Ahmad Fauzi ², Moh Nur Arifin ³,
Lalu Turjiman Amad ⁴

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten
ditaotun@gmail.com, fauziahmad621@gmail.com, moh.nur.arifin@uinbanten.ac.id,
lalu.turjiman@uinbanten.ac.id

Abstract: *This research aims to find out the food that is good to be consumed by every knowledge seeker / santri / student in studying. So that they can achieve success, usefulness and blessings from the knowledge they get. This research uses qualitative methods with library research techniques, the book Ta'limul Muta'alim by Imam Az-Zarnuji as the main source used by researchers. The results of this study, there are several foods that can strengthen and weaken the memorisation of knowledge claimants / students / students. Eating kundang (frankincense) mixed with honey, and eating 21 Red Grapes every morning before eating anything, drinking honey, milk and eating dates and often shaving the toothbrush are foods and behaviours that can strengthen the memory of knowledge claimants. Whereas eating wet coriander, eating sour apples, seeing people being beaten, reading writings in graves, passing through rows of camels, throwing live dandruff on the ground and cantuk (wounding on the head to relieve dizziness) in the nape of the neck. sour food, fatty food, and haram or syubhat food are foods that can weaken memorisation. The knowledge claimants/students/students are expected to avoid market food because market food is easily exposed to unclean and dirty, and far from remembering Allah, S.wt. and closer to neglecting Allah, S.wt.*

Keywords: Food, Students, Islam and health, Ta'limul Muta'allim.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makanan yang baik dikonsumsi oleh setiap penuntut ilmu/ santri/ siswa dalam menuntut ilmu. Agar mereka dapat meraih kesuksesan, kemanfaatan dan keberkahan dari ilmu yang didapatnya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik library research, Kitab ta'limul muta'alim karangan Imam Az-Zarnuji sebagai sumber utama yang digunakan oleh peneliti. Hasil penelitian ini, terdapat beberapa makanan yang dapat menguatkan dan melemahkan hafalan para penuntut ilmu/ santri/ siswa. Makan kundang (kemenyan) dicampur madu, dan makan 21 Anggur Merah setiap pagi sebelum makan apa-apa, minum madu, susu dan makan kurma dan sering bersiwak merupakan makan dan perilaku yang dapat menguatkan hafalan para penuntut ilmu. Sedangkan makan ketumbar basah, makan apel yang kecut, melihat orang yang dipacung, membaca tulisan di kuburan, melewati barisan unta, membuang ketombe hidup di tanah dan cantuk (melukai di bagian kepala untuk menghilangkan pusing) di bagian liang tengkuk. makanan asam, makanan berlemak, dan makanan haram atau syubhat merupakan makan yang dapat melemahkan hafalan. Para penuntut ilmu/ santri/ siswa diharapkan dapat menghindari makanan pasar hal itu dikarenakan makanan pasar mudah terkena najis dan kotor, dan jauh dari mengingat Allah, S.wt. dan lebih dekat melalaikan Allah, S.wt.

Kata kunci: Makanan, Pelajar, Islam dan kesehatan, Ta'limul Muta'allim.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu proses mendapatkan pengetahuan. Pendidikan dapat di peroleh melalui proses lembaga pendidikan formal, non formal, dan in formal.¹ Keberhasilan pendidikan sangat di pengaruhi beberapa faktor, seperti guru, siswa, bahkan sarana dan prasarana pendidikan.

Pendidikan adalah proses pembentukan karakter dan peningkatan kemampuan individu yang sangat penting dalam membentuk generasi yang cerdas, sehat, dan berkarakter.² Namun, proses pendidikan tidak hanya dapat dilakukan melalui kegiatan belajar-mengajar di sekolah, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti makanan, lingkungan, dan gaya hidup.

Siswa merupakan objek dari pendidikan,³ dimana siswa sebagai peserta didik yang sedang mencari ilmu dan pengetahuan melalui lembaga pendidikan. Kesungguhan menuntut ilmu merupakan kunci keberhasilan siswa dalam menuntut ilmu, seperti pepetah arab yang mengatakan "barang siapa yang sesungguhnya-sungguh maka akan berhasil"⁴ namun kesungguhan juga bukanlah merupakan satu-satunya faktor utama yang dapat menunjang keberhasilan siswa dalam menuntut ilmu, kesiapan, kesempatan bahkan kesehatan juga merupakan bagian dari factor yang dapat

menjadikan penuntut ilmu/ santri/ siswa berhasil dalam menuntut ilmu.

Kesehatan penuntut ilmu/ santri/ siswa dapat dicapai melalui pola hidup, pola fikir, dan pola makan yang baik. Memakan makanan yang baik dapat menumbuh kembangkan tubuh menjadi sehat, bagi anak dapat mengoptimalkan pertumbuhan otak. Makanan yang baik setidaknya memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna.

Makanan yang dikonsumsi oleh pelajar dapat mempengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar mereka. Makanan yang tidak seimbang dan tidak bergizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan energi, gangguan pencernaan, dan penurunan kemampuan kognitif ataupun lemahnya dalam menghafal.⁵ Selain itu, makanan yang tidak baik juga dapat mempengaruhi perilaku dan emosi pelajar, seperti meningkatkan stres, kecemasan, dan agresi.

Dalam Islam, makanan yang baik dan seimbang juga ditekankan sebagai bagian dari menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh. Rasulullah SAW bersabda, "Makanlah makanan yang baik, karena tubuh yang kuat dapat menopang jiwa yang kuat." ⁶(HR. Muslim).

Dalam konteks kesehatan, makanan yang baik bagi pelajar harus memenuhi beberapa kriteria, seperti kandungan gizi yang seimbang, rendah kalori, dan tidak mengandung zat-zat berbahaya. Makanan

¹ Raudatus Syaadah et al., "Pendidikan Formal, Pendidikan Non Formal Dan Pendidikan Informal," *PEMA* 2, no. 2 (2022): 125–131.

² Ujang Syarip Hidayat, *Urgensi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menyiapkan Generasi Emas 2045: Strategi Membangun Generasi Cerdas, Berkarakter Dan Berdaya Saing Di Abad 21* (Nusa Putra Press, 2021).

³ Anatri Desstya et al., "Refleksi Pendidikan IPA Sekolah Dasar Di Indonesia (Relevansi Model Pendidikan Paulo Freire Dengan Pendidikan IPA Di Sekolah Dasar)," *Profesi Pendidikan Dasar* 4, no. 1 (2017): 1–11.

⁴ Aceng Wandu Wahyudin and Yuda Nugraha, "SOSIALISASI PENTINGNYA KESUNGGUHAN DALAM MENUNTUT ILMU MELALUI BEDAH FILM NEGERI 5 MENARA DI SMPN 2 CIAWI," *Perpustakaan* (2022): 1–8.

⁵ Alvin Yanuar Rahman, "Implementasi Spirit Keilmuwan Wahyu Memandu Ilmu Dalam Bidang Pendidikan Jasmani," *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)* 6, no. 1 (2020): 1–12.

⁶ Rahman, "Implementasi Spirit Keilmuwan Wahyu Memandu Ilmu Dalam Bidang Pendidikan Jasmani."

yang baik juga harus dapat memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, makanan yang baik juga harus dapat mendukung kesehatan mental dan emosi pelajar, seperti meningkatkan kemampuan konsentrasi, memori, dan mood.

Di masa sekarang ini, banyak penuntut ilmu yang sudah bersungguh-sungguh dalam mempelajari ilmu, tetapi tidak juga sampai kepada ilmu tersebut, tidak mendapatkan manfaat dari ilmunya, serta tidak mengamalkan dan menyebarkannya. Disamping itu, mereka juga keliru dalam menempuh jalan untuk mencari ilmu dan meninggalkan syarat-syarat maupun adab-adab dan hal-hal lain yang terkait dengan menuntut.

Oleh karena itu, artikel ini akan membahas tentang makanan yang baik bagi pelajar menurut Islam dan kesehatan telaah kitab ta'lim muta'allim karya imam az-zarnuji, serta memberikan beberapa rekomendasi makanan yang seimbang dan bergizi bagi pelajar.

Rumusan Masalah

Bagaimana makanan yang baik bagi pelajar dalam perspektif islam dan kesehatan menurut kitab ta'limul muta'allim karya imam Az-Zarnuji?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui makanan yang baik bagi pelajar dalam perspektif islam dan kesehatan menurut kitab ta'limul muta'allim karya imam Az-Zarnuji.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literature

dan kajian pustaka atau sering dikenal dengan penelitian kepustakaan yang bertujuan untuk menggali dan menjelaskan makna yang lebih luas dalam memahami makanan yang baik bagi pelajar menurut Islam dan kesehatan telaah kitab ta'lim muta'allim karya imam Az-Zarnuji. Adapun proses pengumpulan data penulis menggunakan teknik library Reseach (riset kepustakaan) menggunakan data-data tertulis yang dipublikasikan berupa buku, jurnal, artikel yang sesuai dengan penelitian ini.

Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang menjadikan buku, artikel, jurnal dan sejenisnya sebagai sumber data penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis, yaitu digunakan untuk memaparkan bagaimana makanan yang baik bagi pelajar menurut Islam dan kesehatan telaah kitab ta'lim muta'allim karya imam Az-Zarnuji.

Pembahasan dan Hasil Penelitian Biografi Imam Az-Zarnuji

Nama lengkap dari imam Az-Zarnuji sejauh ini belum terdapat data yang jelas, ada yang mengatakan bahwa nama lengkapnya adalah Burhanuddin Al-Islam Az-Zarnuji, Khoeruddin Al-Zarkeli mengemukakan bahwa nama Al-Zarnuji adalah AlNu'am bin Ibrahim bin Kholil Al-Zarnuji Tajuddin.⁷ Seperti yang dikutip oleh Muhammad Amirin M. Ali Hasan Umar dalam kitab Al-Zarnuji, nama lengkap Al-Zarnuji adalah Syekh Al-Nu'am bin Ibrahim bin Kholil AlZarnuji. Di sisi lain, ia juga menyebut nama lengkapnya adalah Syekh Tajudiin Nuam bin Ibrahim bin Kholil Az Zarniji.⁸ kata Syaikh adalah panggilan kehormatan untuk pengarang kitab ini (Ta'limul Muta'allim).⁹ Sedang Al-Zarnuji

⁷ AKIHAULIA RACHMAN, "Konsep Pendidikan Karakter Dalam Kitab Talimul Mutaallim Karya Imam Az-Zarnuji Dan Relevansinya Terhadap Kurikulum 2013" (2021).

⁸ Dwi Yuniarti, "Konseptika Dalam Pendidikan Menurut Imam Al-Zarnuji," *Skripsi Sarjana, Semarang: Iain Walisongo* (2002).

⁹ RACHMAN, "Konsep Pendidikan Karakter Dalam Kitab Talimul Mutaallim Karya Imam Az-

adalah nama marga yang diambil dari nama kota tempat beliau berada, yaitu kota Zarnuj. Di antara dua kata itu ada yang menuliskan gelar Burhanuddin (Bukti kebenaran agama), sehingga menjadi Syaikh Burhanuddin Al-Zarnuji.¹⁰

Di kalangan ulama belum ada kepastian mengenai tanggal kelahirannya, adapun mengenai kewafatannya seperti yang dikutip oleh Abuddin Nata, Mochtar Affandi mengatakan bahwa ada dua pendapat mengenai hal ini. Pertama, demikian pula mengenai tempat kelahirannya, tidak ada keterangan yang pasti. Jika dilihat dari nisbahnya, yaitu Az-Zarnuji, maka sebagian peneliti mengatakan bahwa ia berasal dari Zaradj. Beliau juga mengatakan : it is a city in Persia which was formally a capital and city of Sadjistan to the south of Heart (now Afghanistan) bahwa Az-Zarnuji berasal dari suatu daerah yang kini dikenal dengan nama Afghanistan.¹¹ Adapun wafatnya Burhanuddin Az-Zarnuji pada tahun 591 H/1195 M ada juga yang berpendapat wafat pada tahun 840 H/1243 M.

Makanan Dalam Perspektif Kesehatan dan Islam

Makanan menurut bahasa adalah terjemahan dari kata tha'am bentuk tunggal dari athi'mah. Dalam bahasa Indonesia makanan berarti segala yang boleh dimakan seperti panganan, lauk pauk dan kue-kue.¹² Makanan dan minuman yang dikonsumsi manusia khususnya umat Islam tidaklah bebas namun harus selektif, yakni halal sesuai petunjuk Allah dalam al-Qur'an dan

penjelasan Nabi Muhammad saw dalam hadis, serta baik, sehat thayyib). Halalan dan toyyiban telah di jelaskan dalam Al-Quran surat Al-Baqoroh ayat 168, dengan maksud Halal Makanannya dan halal cara memperolehnya, sedangkan thayyib adalah kemanfaatannya untuk tubuh (Gizi, Protein dan lainnya).¹³

Manzhur dan Ensiklopedia al-Qur'an, tha'am (طعام) adalah kata yang digunakan untuk semua jenis yang dimakan. Sebagian yang lain berpendapat semua yang diairi lalu tumbuh, sebab itu tumbuh tanaman air tersebut menurut Ibnu Katsir, semua yang termasuk dalam kategori biji-bijian seperti gandum dan kurma. Menurut al-Thabary, tha'am (طعام) adalah apa yang dimakan dan diminum. Sedangkan pengertian makanan menurut istilah adalah apa saja yang dimakan oleh manusia dan disantap, baik berupa barang pangan, maupun yang lainnya.¹⁴

Secara etimologi, gizi atau "ghidzdzi" berarti semua hal yang memiliki kaitan dengan makanan. Sedangkan dalam perspektif kesehatan, gizi adalah zat yang dikandung makanan dan diperlukan tubuh untuk dapat tumbuh dan berkembang.¹⁵

Dalam bahasa Indonesia, kita menyebut makanan sebagai segala yang dapat dan wajar dimakan, sementara gizi yang dalam bahasa inggris ditulis nutrient didefinisikan "any substance which nutries" yang artinya zat yang dapat memelihara tubuh, atau gizi adalah zat yang diperlukan untuk kehidupan manusia yang terdapat

Zarnuji Dan Relevansinya Terhadap Kurikulum 2013."

¹⁰ Burhanuddin Al-Zarnuji, "Terjemah Ta' Limul Muta' Allim Bimbingan Bagi Penuntut Ilmu Pengetahuan, Terj: Aliy As' Ad," *Kudus: Menara Kudus* (1978).

¹¹ Abuddin Nata, *Pemikiran Para Tokoh Pendidikan Islam* (RajaGrafindo Persada, 2000).

¹² Huzaemah Tahido Yanggo, "Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam," *Tahkim* 9 (2013): 7.

¹³ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Tafsirnya* (Jakarta: Departemen Agama, 2004).

¹⁴ Yanggo, "Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam."

¹⁵ R H Su'dan and M Sonhadji, *Al Qur'an Dan Panduan Kesehatan Masyarakat* (Dana Bhakti Prima Yasa, 1997).

dalam makanan.¹⁶ Gizi dan makanan tidak dapat dipisahkan karena setiap makanan yang kita makan seharusnya memiliki kandungan gizi terutama zat gizi esensial (makro dan mikro). Pemilihan makanan yang tepat, seimbang, cukup, dan tidak berlebihan adalah kunci dari kesehatan tubuh. Apabila tubuh memiliki cukup gizi, maka akan mampu menurunkan risiko terserang penyakit yang tidak diinginkan.¹⁷

Terdapat 5 zat gizi utama yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu:¹⁸

1. Air

Air adalah nutrisi yang terpenting dalam kehidupan manusia agar manusia dapat melangsungkan dan bertahan hidup titik air dalam tubuh manusia berfungsi sebagai pelarut zat gizi melalui serangkaian proses pencernaan. Selain itu air juga sebagai alat pengangkut zat gizi yang sudah melalui proses pencernaan ke dalam saluran darah serta saluran limfatik untuk didistribusikan ke seluruh sel-sel jaringan tubuh.¹⁹

Betapa pentingnya air bagi manusia tecermin dari ayat yang menganjurkan agar manusia memperhatikan air minumnya sebagaimana tersurat dalam QS Al – Waqiah ayat 68: yang Artinya: Pernahkah kamu memperhatikan air yang kamu minum? Kalimat berbentuk pertanyaan merupakan suatu peringatan secara halus dan tidak langsung agar kita memperhatikan dan memikirkan tentang air yang kita minum.

2. Karbohidrat

Karbohidrat berasal dari bahasa Yunani "sackharon" yang berarti gula

titik senyawa organik seperti karbon, hidrogen dan oksigen menjadi satu rangkaian membentuk suatu zat yang disebut karbohidrat dan memiliki fungsi menjadi sumber tenaga atau sumber energi namun, fungsi karbohidrat bukanlah hanya sebagai sumber energi tetapi juga sebagai fungsi keberlangsungan proses metabolisme dalam tubuh.²⁰ beberapa bahan makanan yang kaya akan karbohidrat diantaranya kentang, jagung, beras, dan lain- lain.

Al-Qur'an mengungkapkan tentang bahan makanan biji – bijian itu dalam QS Ya Sin ayat 33: yang Artinya: Suatu tanda (kekuasaan Allah) bagi mereka, tanah yang sudah mati, kami menghidupkannya dan kami keluarkan biji-bijian dari tanah tersebut, maka dari biji- bijian itu mereka makan.

3. Lemak

Selain karbohidrat lemak juga merupakan sumber energi yang juga memiliki peran dalam menjaga agar tubuh hangat termasuk organ dalam tubuh manusia serta melarutkan vitamin A, D, E dan K, dan ikut serta dalam membentuk hormon dan asam empedu titik ada beberapa makanan yang kaya akan lemak diantaranya yaitu mentega, lemak hewan dan lain-lain.²¹

Dalam Al –Qur'an di isyaratkan penggunaan minyak dalam makanan sebagaimana tertulis di QS Al- Mu'minin ayat 20: yang Artinya: Dan sebatang pohon yang tumbuh dari gunung Sinai (zaitun) yang menghasilkan minyak dan

¹⁶ Himmatul Aliyah, "Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak," *Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir* 10, no. 2 (2016): 214–238.

¹⁷ Pakar Gizi Indonesia, "Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi" (EGC, 2019).

¹⁸ Andriyani Andriyani, "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan

Kesehatan," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): 178–198.

¹⁹ Tien Ch Tirtawinata, "Makanan Dalam Perspektif Alquran Dan Ilmu Gizi" (2006).

²⁰ Indonesia, "Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi."

²¹ Djoko Windu P Irawan, "SEHAT, AMAN, BERGIZI, BERIMBANG, BERAGAM DAN HALAL" (n.d.).

pembangkit selera (bumbu) bagi mereka yang menggunakannya untuk makan.

4. Protein

Protein secara etimologi dikenal dengan "protos" yang berasal dari bahasa Yunani memiliki arti paling utama. fungsi protein secara umum untuk pertumbuhan, pembentukan, komponen struktural, pengangkut penyimpan zat gizi, pembentuk antibodi dan sumber energi.²²

Hampir semua bahan makanan mengandung protein karena semua jasad yang hidup mengandung protein baik protein yang bersumber dari hewan atau disebut dengan protein hewani dan protein hewan yang bersumber dari tumbuhan yang disebut dengan protein nabati.²³

Bahan makanan hewani dari darat, Al-Qur'an memberikan petunjuk melalui QS surat AlMu'min ayat 79: Artinya: Allah yang menjadikan hewan-hewan ternak untukmu, sebagian untuk kamu kendaraai dan sebagian lagi kamu makan.

Adapun mengenai bahan makanan nabati dari darat, Al – Qur'an memberikan petunjuk melalui QS surat Al- Baqarah ayat 61: yang Artinya: Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya".

5. Vitamin

Vitamin pada dasarnya dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang tidak banyak namun penting untuk mempertahankan kehidupan dan

kesehatan manusia tubuh manusia akan terganggu apabila ia kekurangan vitamin namun tidak boleh kelebihan dalam mengonsumsi vitamin. dari sudut ilmu gizi, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber mineral dan vitamin.²⁴

Dalam AlQur'an secara jelas menganjurkan agar manusia makan sayur-mayur, sebagaimana tersurat dalam QS Yunus ayat 24: yang Artinya: Sesungguhnya perumpamaan kehidupan duniawi itu, adalah seperti air (hujan) yang Kami turunkan dan langit, lalu tumbuhlah dengan subur karena air itu tanam-tanaman bumi, di antaranya ada yang dimakan manusia dan binatang ternak.

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat jelas–jelas menganjurkan kepada umat manusia agar mereka mengonsumsi buah–buahan yang merupakan sumber vitamin salah satunya QS Al- Mu'minin ayat 19: yang Artinya: Dengan itu Kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur; di dalamnya kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu kamu makan.

Oleh karenanya penting bagi pelajar untuk bisa memilih makanan apa saja yang memang yang bisa memberikan manfaat baginya, dan juga setiap makanan mempunyai porsi yang cukup. Karena makanan yang baikpun jika dalam porsi yang berlebih akan bisa menimbulkan kemudorotan baginya.

Hubungan Makanan Dengan Ilmu

Makanan bukan hanya sekedar kebutuhan dasar bagi manusia, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan, kecerdasan, dan karakter individu, oleh karenanya makanan adalah penunjang bagi para penuntut ilmu.

²² Indonesia, "Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi."

²³ Tirtawinata, "Makanan Dalam Perspektif Alquran Dan Ilmu Gizi."

²⁴ Indonesia, "Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi."

Makanan dan ilmu juga memiliki hubungan yang sangat erat, yaitu :

1. Nutrisi dan Kesehatan: Makanan yang seimbang dan bergizi sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Ilmu gizi dan nutrisi membantu kita memahami bagaimana makanan mempengaruhi kesehatan kita.²⁵
2. Kimia Makanan: Ilmu kimia membantu kita memahami komposisi kimia makanan, bagaimana makanan diproses, dan bagaimana makanan mempengaruhi tubuh kita.²⁶
3. Teknologi Pangan: Ilmu teknologi pangan membantu kita memahami bagaimana makanan diproduksi, diproses, dan didistribusikan. Teknologi pangan juga membantu kita meningkatkan kualitas dan keamanan makanan.²⁷
4. Biologi Makanan: Ilmu biologi membantu kita memahami bagaimana makanan diproduksi oleh tanaman dan hewan, serta bagaimana makanan mempengaruhi ekosistem.

Dalam konteks Islam, makanan juga memiliki hubungan yang erat dengan ilmu. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Dan makanlah dari makanan yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu." (QS. Al-Baqarah: 172)

Ayat ini menekankan pentingnya makanan yang baik dan bergizi dalam menjaga kesehatan tubuh. Dalam konteks ini, ilmu tentang makanan dan gizi sangat penting untuk memahami bagaimana makanan mempengaruhi kesehatan kita dan bagaimana kita dapat menjaga kesehatan kita dengan makanan yang baik. Dalam hadits, Rasulullah SAW juga berfirman:

"Seorang mukmin yang kuat lebih baik dari pada seorang mukmin yang lemah." (HR. Muslim).

Hadits ini menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kekuatan fisik kita. Dalam konteks ini, ilmu tentang makanan dan gizi sangat penting untuk memahami bagaimana makanan mempengaruhi kesehatan kita dan bagaimana kita dapat menjaga kesehatan kita dengan makanan yang baik.

Makanan Yang Baik Bagi Pelajar Menurut Az-Zarnuji

Kitab Ta'lim al-Muta'alim karya Imam Az-Zarnuji merupakan literatur klasik yang membahas tentang etika belajar yang mengedepankan akhlaq demi tercapainya kemanfaatan ilmu. Kitab ini diakui sebagai karya monumental yang sangat diperhitungkan keberadaannya. Kitab ini juga banyak dijadikan bahan penelitian dan rujukan penulisan karya-karya ilmiah, terutama dalam bidang pendidikan. Kitab ini tidak hanya digunakan oleh ilmuwan muslim saja, akan tetapi juga dipakai para orientalis dan penulis barat. Imam Az-Zarnuji sebagai tokoh pendidikan abad pertengahan, mencoba memberikan solusi tentang bagaimana menciptakan pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada keduniawian saja, akan tetapi juga berorientasi pada akhirat.²⁸

Materi didalam kitab ta'lim muta'lim tersebut sarat dengan muatan-muatan pendidikan. Salah satu hal yang menarik dalam ajaran Islam yang ditulis oleh Imam Az-Zarnuji ialah mengenai hal-hal yang mendatangkan rezeki dan menjauhkan dan

²⁵ E N Whitney and S R Rolfes, "Understanding Nutrition. Boston, MA: Cengage Learning," WHO [World Health Organization] (2018): 2013–2020.

²⁶ Ing H-D Belitz and Ing W Grosch, *Food Chemistry* (Springer Science & Business Media, 2013).

²⁷ Peter John Fellows, *Food Processing Technology: Principles and Practice* (Woodhead publishing, 2022).

²⁸ PERSPEKTIF IMAM AZ-ZARNUJI, "MENGAGUNGKAN ILMU DAN AHLI ILMU DALAM" (n.d.).

yang memperpanjang usia yakni terdapat pada bab 13. Di dalamnya terdapat saran untuk belajar yang berbunyi "sudah semestinya pelajar butuh makanan. Dengan demikian, perlulah mengetahui hal-hal apa saja yang dapat mendatangkan secara lebih banyak, mengetahui hal-hal yang menyebabkan panjang usia dan badan sehat, agar dengan begitu bisa mempertahankan konsentrasi belajarnya".²⁹

Makna dari kalimat diatas yaitu sebagai pelajar memerlukan makanan yang tepat untuk mendukung proses belajar, makanan yang dikonsumsi juga harus dapat mendatangkan manfaat bagi tubuh, seperti memperpanjang usia dan menjaga kesehatan badan. Dengan mengonsumsi makanan yang tepat, maka pelajar dapat mempertahankan konsentrasi belajarnya sehingga bisa mencapai potensi yang maksimal.

Dalam kitab ta'lim muta'lim dijelaskan bahwa "rasa malas yang timbul dalam diri pelajar akibat dari dahak dan banyaknya air, dan cara mengagglaninya dengan mengurangi makan."³⁰

Namun Shekh Az-zarnuji mengungkapkan terdapat makan makanan yang dapat melemapkan hafalan dan juga memperkuat hafalan, sebagai berikut : "bersiwak, makan kudar (kemenyan) dicampur madu, dan makan 21 Anggur Merah setiap pagi sebelum makan apa-apa, juga dapat menguatkan hafalan, dan dapat menyembuhkan macam-macam penyakit. Dan apa saja yang dapat mengurangi dahak, bisa menguatkan hafalan. Dan apa saja yang menambah dahak itu menyebabkan lemahnya hafalan"³¹

Adapun kalimat tersebut mempunyai makna, ketika pelajar banyak mengonsumsi

makanan yang menambah dahak (lendir) seperti makanan yang terlalu berminyak atau berlemak, makanan yang manis atau mengandung gula tinggi, makanan yang terlalu pedas itu bisa membuat lemahnya menghafal. Sedangkan mengonsumsi buah-buahan ataupun vitamin dengan jumlah yang cukup bisa membantu untuk menguatkan dalam menghafal ataupun belajar.

Senada dengan hasil penelitian farohatus solihah: selain puasa, hasil penelitian menunjukkan bahwa para mahasiswa penghafal quran memiliki perilaku makan lainnya dalam menghafal Al Qur'an, seperti mengonsumsi jenis makanan tertentu (madu, kurma, dan susu), menghindari jenis makanan tertentu (makanan asam, makanan berlemak, dan makanan haram atau syubhat).³²

Selain itu dalam kitab ta'lim muta'allim karya Az-Zarnuji juga berkata "Hal-hal yang menyebabkan cepat lupa ialah makan ketumbar basah, makan apel yang kecut, melihat orang yang dipacung membaca tulisan di kuburan, melewati barisan unta, membuang ketombe hidup di tanah dan cantuk (melukai di bagian kepala untuk menghilangkan pusing) di bagian liang tengkuk Titik maka santri hendaknya meninggalkan semua itu karena bisa menyebabkan lupa".³³

Kalimat tersebut menyarankan agar santri (pelajar agama) menghindari hal-hal tersebut karena dapat menyebabkan lupa. Dalam konteks kitab tersebut, mungkin ada beberapa alasan mengapa hal-hal tersebut dianggap dapat menyebabkan lupa, seperti:

1. Ketumbar basah dan apel yang kecut mungkin dianggap memiliki efek negatif pada kesehatan atau konsentrasi. Yang

²⁹ Syaikh Az-Zarnuji, *Terjemah Ta'li, Ul Mutallim* (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2009).

³⁰ Az-Zarnuji, *Terjemah Ta'li, Ul Mutallim*.

³¹ Az-Zarnuji, *Terjemah Ta'li, Ul Mutallim*.

³² Farohatus Sholichah, "Tingkat Kecukupan Gizi, Status Gizi, Dan Status Anemia Mahasiswa

Penghafal Al Quran Di Uin Walisongo Semarang," *Journal of Nutrition College* 10, no. 1 (2021): 62–71.

³³ Az-Zarnuji, *Terjemah Ta'li, Ul Mutallim*.

mana terlalu banyak mengonsumsi makanan kecut atau asam bisa menyebabkan iritasi Lambung yang dapat menyebabkan rasa sakit, mual, dan muntah. Selain itu juga bisa mengganggu proses pencernaan, sehingga dapat menyebabkan sembelit, diare, atau gangguan pencernaan lainnya.

2. Melihat orang yang dipacung membaca tulisan di kuburan mungkin dianggap dapat menyebabkan kesedihan atau kecemasan yang dapat mempengaruhi kemampuan mengingat. Yang mana dalam proses pembelajaran ketika siswa melihat kuburan bisa jadi mengingatkan hal kesedihan bagi pelajar yang mana jika keadaan hati pelajar gundah dan tidak tenang maka dapat mempengaruhi konsentrasinya.
3. Melewati barisan unta mungkin dianggap dapat menyebabkan gangguan atau kekacauan yang dapat mempengaruhi kemampuan mengingat. Yang mana barisan unta disini memiliki makna sebagai simbol dari kekayaan. Jika pelajar sudah mengenal harta atau kekayaan, maka siswa tersebut bisa jadi terbuai dan hilang semangat akan belajar.
4. Membuang ketombe hidup di tanah dan cantuk³⁴ di bagian liang tengkuk mungkin dianggap dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan atau konsentrasi, dan juga bisa menyebabkan sakit gangguan saraf karena menarik rambut secara paksa dari akarnya.

Dalam kitabnya juga menjelaskan bahwa “Seorang pelajar semampu mungkin agar tidak memamakan makanan pasar”, karena makanan pasar mudah terkena najis dan kotor, dan jauh dari mengingat Allah, SWT dan lebih dekat melalaikan Allah SWT.³⁵ Begitu pentingnya menjaga asupan makan bagi pencari ilmu, maka pencari ilmu tidak hanya mempertimbangkan kelezatan

makanan itu saja namun juga perlu mempertimbangkan kebersihan dan kesucian makan tersebut sebagai mana islam mengajrkan bahwa makan yang baik harus mengandung dua unsur yaitu *halalan* dan *thoyyiban*.

Kesimpulan

Makanan yang baik dan bergizi sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kekuatan fisik. Dalam Islam, makanan yang halal dan thayyib (baik dan sehat) sangat penting untuk dikonsumsi. Kitab Ta'lim al-Muta'allim karya Imam Az-Zarnuji membahas tentang pentingnya makanan dalam proses belajar dan menghafal. Makanan yang tidak baik dan tidak seimbang dapat menyebabkan lemahnya hafalan dan konsentrasi. Oleh karena itu, pentingnya menjaga asupan makan yang baik dan seimbang untuk meningkatkan kekuatan fisik dan mental. Selain itu, makanan yang baik juga dapat membantu meningkatkan kemampuan belajar dan menghafal, sehingga sangat penting bagi pelajar untuk memperhatikan asupan makanannya. Dengan demikian, pelajar dapat mencapai potensi maksimalnya dan mencapai kesuksesan dalam belajarnya.

Di samping itu, makanan yang baik juga dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh dan menjaga keseimbangan mental, sehingga pelajar dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih seimbang dan harmonis. Oleh karena itu, pentingnya memperhatikan asupan makanan yang baik dan seimbang tidak hanya bagi pelajar, tetapi juga bagi semua orang yang ingin menjaga kesehatan tubuh dan mentalnya.

Oleh karenanya mengonsumsi makanan yang baik bagi pelajar dapat menghasilkan proses pembelajaran yang

³⁴ Cantuk adalah ketika tangan kita mencabut rambut yang berada tepat dikepala bagian atas

³⁵ Az-Zarnuji, *Terjemah Ta'li, Ul Mutallim*.

baik pula, sehingga bisa mencapai dari apa yang menjadi tujuan pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Al-Zarnuji, Burhanuddin. "Terjemah Ta' Limul Muta" Allim Bimbingan Bagi Penuntut Ilmu Pengetahuan, Terj: Aliy As' Ad." Kudus: Menara Kudus (1978).
- Aliyah, Himmatul. "Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak." *Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir* 10, no. 2 (2016): 214–238.
- Andriyani, Andriyani. "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): 178–198.
- AZ-ZARNUJI, PERSPEKTIF IMAM. "MENGAGUNGKAN ILMU DAN AHLI ILMU DALAM" (n.d.).
- Az-Zarnuji, Syaikh. *Terjemah Ta'li, Ul Mutallim*. Surabaya: Mutiara Ilmu, 2009.
- Belitz, Ing H-D, and Ing W Grosch. *Food Chemistry*. Springer Science & Business Media, 2013.
- Dessty, Anatri, Istiani Indah Novitasari, Aldi Farhan Razak, and Kuku Sandy Sudrajat. "Refleksi Pendidikan IPA Sekolah Dasar Di Indonesia (Relevansi Model Pendidikan Paulo Freire Dengan Pendidikan IPA Di Sekolah Dasar)." *Profesi Pendidikan Dasar* 4, no. 1 (2017): 1–11.
- Fellows, Peter John. *Food Processing Technology: Principles and Practice*. Woodhead publishing, 2022.
- Hidayat, Ujang Syarip. *Urgensi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menyiapkan Generasi Emas 2045: Strategi Membangun Generasi Cerdas, Berkarakter Dan Berdaya Saing Di Abad 21*. Nusa Putra Press, 2021.
- Indonesia, Pakar Gizi. "Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi." EGC, 2019.
- Irawan, Djoko Windu P. "SEHAT, AMAN, BERGIZI, BERIMBANG, BERAGAM DAN HALAL" (n.d.).
- Nata, Abuddin. *Pemikiran Para Tokoh Pendidikan Islam*. RajaGrafindo Persada, 2000.
- RACHMAN, AKIHAULIA. "Konsep Pendidikan Karakter Dalam Kitab Talimul Mutaallim Karya Imam Az-Zarnuji Dan Relevansinya Terhadap Kurikulum 2013" (2021).
- Rahman, Alvin Yanuar. "Implementasi Spirit Keilmuan Wahyu Memandu Ilmu Dalam Bidang Pendidikan Jasmani." *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)* 6, no. 1 (2020): 1–12.
- RI, Departemen Agama. *Al-Quran Dan Tafsirnya*. Jakarta: Departemen Agama, 2004.
- Sholichah, Farohatus. "Tingkat Kecukupan Gizi, Status Gizi, Dan Status Anemia Mahasiswa Penghafal Al Quran Di Uin Walisongo Semarang." *Journal of Nutrition College* 10, no. 1 (2021): 62–71.
- Su'dan, R H, and M Sonhadji. *Al Qur'an Dan Panduan Kesehatan Masyarakat*. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Syaadah, Raudatus, M Hady Al Asy Ary, Nurhasanah Silitonga, and Siti Fauziah Rangky. "Pendidikan Formal, Pendidikan Non Formal Dan Pendidikan Informal." *PEMA* 2, no. 2 (2022): 125–131.
- Tirtawinata, Tien Ch. "Makanan Dalam Perspektif Alquran Dan Ilmu Gizi" (2006).
- Wahyudin, Aceng Wandu, and Yuda Nugraha. "SOSIALISASI PENTINGNYA KESUNGGUHAN DALAM MENUNTUT ILMU MELALUI BEDAH FILM NEGERI 5 MENARA DI SMPN 2 CIAWI." *Perpustakaan* (2022): 1–8.
- Whitney, E N, and S R Rolfes. "Understanding Nutrition. Boston, MA: Cengage Learning." WHO [World Health Organization] (2018): 2013–2020.



PENGELOLA JURNAL ILMIAH NASIONAL
MANTHIQ : JURNAL FILSAFAT AGAMA DAN PEMIKIRAN ISLAM
Website : <https://ejournal.uinfasbengkulu.ac.id/index.php/manthiq>
E-ISSN : 2685-0044 P-ISSN : 2527-3337 Information : 0853-8130-5810

Yanggo, Huzaemah Tahido. "Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam." Tahkim 9 (2013): 7.
Yuniarti, Dwi. "Konseptika Dalam

Pendidikan Menurut Imam Al-Zarnuji." Skripsi Sarjana, Semarang: Iain Walisongo (2002).