



BAB V

BAB V

RUMUSAN DAN SARANAN

5.1 RUMUSAN

Gaya hidup yang diamalkan oleh individu atau masyarakat adalah berbeza di antara satu sama lain. Sebahagian mereka ada yang mempraktikkan gaya hidup sihat, dan ada juga yang tidak. Gaya hidup sihat menerusi amalan pemakanan, dilihat amat mendominasi kehidupan manusia. Tidak hairanlah, pengabaianya telah mencetuskan pelbagai konflik seperti berlakunya serangan penyakit dan maut. Justeru pemakanan yang tidak sihat dan tidak sempurna akan menggugat kesihatan manusia dalam jangka masa yang panjang, tanpa disedari oleh manusia itu sendiri.

Oleh yang demikian, pengkajian gaya hidup sihat menerusi amalan pemakanan, difikir penting untuk menyelesaikan masalah-masalah kesihatan yang timbul dewasa ini. Justeru, pengkajian ini telah menemukan penulis kepada pengkalan data iaitu paduan antara pemakanan menurut al-Qur'an dan sains, akan menghasilkan gaya hidup yang sihat.

Islam telah memperuntukkan bahawa makanan merupakan suatu keperluan asas bagi setiap manusia. Namun, setiap individu muslim perlu jelas akan tujuan dan matlamat di sebalik amalan pemakanan ini. Selain untuk meneruskan kehidupan, apa

yang jelas, makan adalah suatu ibadah yang penting dan mulia di sisi Allah s.w.t. Maka, apabila umat Islam melakukannya, mereka pasti akan diganjar pahala.

Setelah memahami tujuan makan, setiap individu muslim juga dikehendaki mendapatkan makanan dengan cara yang halal seperti yang dituntut oleh Islam. Mereka boleh memakan apa yang disukai asalkan makanan-makanan tersebut menepati hukum syarak. Corak pemakanan yang terbaik adalah memilih sumber-sumber makanan yang halal, bersih, berkhasiat, berkat dan tidak membahayakan kesihatan. Hal ini amat jelas sebagaimana yang telah diterapkan di dalam al-Qur'an. Malah sains juga menekankan makanan itu perlu berkualiti tinggi dan baik iaitu mengandungi pelbagai nutrien, bersumber asli, segar, tidak beracun serta menjauhi makanan-makanan rapu dan remeh.

Sementara bagi menghindari masalah kegemukan yang sering dialami oleh segelintir umat Islam hari ini dan masyarakat dunia amnya, Islam dengan konsepnya mencegah lebih baik dari merawat, telah mewajibkan umatnya berpuasa kerana ia merupakan suatu kaedah penjagaan kesihatan yang paling sempurna. Malah Islam menyarankan juga umatnya bersederhana dalam menikmati makanan. Ini kerana, ukuran makanan yang sesuai untuk perut adalah sebanyak satu pertiga, minuman satu pertiga dan pernafasan satu pertiga. Tujuannya adalah untuk menguatkan tulang belakang semata-mata serta menambahkan tenaga untuk melaksanakan sesuatu tugas. Hal ini jelas di dalam hadith yang telah dinyatakan sebelum ini.

Selain itu, memilih waktu yang tepat untuk makan juga adalah penting. Islam telah memberi panduan yang mudah iaitu makan ketika lapar dan berhenti sebelum kenyang. Panduan ini walaupun mudah, tetapi ramai umat Islam tidak berjaya untuk mempraktikkannya. Sebenarnya kebanyakan manusia makan kerana mengikut nafsu makannya. Ini diburukkan lagi dengan amalan makan mengikut aturan jam. Sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam telah menjadi suatu tabiat hidup yang sukar diubah. Sewajarnya seseorang itu, makan hanya apabila dia lapar dan sama sekali tidak perlu mengikut aturan jam untuk makan.

Bagi menjamin seseorang individu khususnya individu muslim memperoleh kesihatan yang sempurna termasuk perkembangan mental, fizikal dan rohani sepanjang hayat, adalah wajar bagi mereka mematuhi program diet pemakanan yang lebih tersusun. Sehingga kini, pakar-pakar pemakanan telah menjalankan banyak kajian dan memperkenalkan bermacam-macam diet untuk diamalkan oleh seseorang. Mereka boleh memilih diet yang difikir bersesuaian dan memberi kesan yang menakjubkan pada diri mereka. Walau bagaimanapun perlu diingat, tidak ada suatu diet yang sempurna kerana diet itu bergantung kepada faktor umur, pekerjaan, ekonomi, status kesihatan dan sebagainya. Oleh itu, seseorang perlu mengenal dirinya dan mendalami ilmu yang berkaitan terlebih dahulu untuk menetapkan diet yang sihat untuk diamalkan. Lantas membuat perubahan dan mengurus dengan bijak akan hal dirinya. Ini bertepatan dengan pepatah perubatan India yang mengatakan bahawa: 'Anda adalah doktor kepada diri anda sendiri'.

Di samping itu, adab-adab yang telah diajar oleh Rasulullah s.a.w dalam mendapat dan memakan makanan yang diidamkan juga perlu diberikan perhatian oleh setiap individu muslim. Walaupun makanan yang akan dinikmati itu adalah yang terbaik, namun seandainya adab memakan makanan tidak dipatuhi, penyakit-penyakit kronik juga boleh menyerang. Adab-adab tersebut dapat diterapkan kepada beberapa perkara iaitu memulakan dengan niat, membasuh tangan, berkumpul untuk makan, membaca bismillah, menyuap dengan tangan kanan dan banyak lagi.

Tegasnya apa yang diatur oleh Islam mengenai amalan pemakanan dan hukum-hukumnya mempunyai banyak hikmah untuk kebaikan diri manusia. Ini terbukti dengan anjuran al-Qur'an dan al-Hadith mengenai sebahagian makanan yang baik untuk kesihatan manusia dan larangan terhadap sebahagian yang lain. Apa yang menakjubkan, sains juga turut mengakui kebenaran al-Qur'an dan al-Hadith menerusi ujikaji-ujikaji yang telah dijalankan. Lebih-lebih lagi, kesan pemakanan juga amat mempengaruhi aqidah, ibadah dan akhlak seseorang. Atau dengan kata lain, makanan dapat mencerminkan siapa dan bagaimana sikap seseorang. Justeru, sikap berhati-hati memilih makanan adalah perlu untuk memastikan seseorang mendapat yang terbaik dalam kehidupannya.

Ringkasnya, pembelajaran dan pengamalan ilmu berkaitan gaya hidup sihat menerusi pemakanan hanya akan lengkap jika ia dipandu dengan suluhan al-Qur'an dan penemuan yang diterokai oleh sains. Sesungguhnya hasil gabungan al-Qur'an dan sains akan memantapkan lagi kefahaman, menambahkan ketaqwaan dan keimanan umat Islam terhadap Allah s.w.t.

5.2 SARANAN

Pengkajian berhubung dengan *Gaya Hidup Sihat: Suatu Kajian Mengenai Pemakanan Menurut al-Qur'an dan Sains* ini, merupakan pengalaman berharga bagi penulis dalam mencungkil keunikan ilmu al-Qur'an dan mendalami pengetahuan sains. Justeru, penulis menyeru di samping menyarankan kepada individu, institusi dan jabatan yang terlibat, agar mengambil perhatian di atas saranan yang akan dikemukakan nanti. Harapan penulis, saranan ini akan dapat direalisasikan dan dipraktikkan dengan penuh rasa tanggungjawab dan kesedaran.

5.2.1 Saranan kepada Ahli-ahli Tafsir dan Saintis Islam

Dalam pengkajian penulis, ahli tafsir dan saintis berperanan penting dalam perkara-perkara berikut :

1. Mengambil satu pendekatan baru iaitu pendekatan yang mengintegrasikan al-Qur'an, hadith dan sains dalam menyampaikan ilmu kepada umat Islam.
2. Sentiasa peka dengan perkembangan mutakhir berkenaan isu-isu semasa. Lalu berusaha menerangkan ia kepada masyarakat umum dengan memberi kefahaman yang tepat dan jelas.
3. Bertanggungjawab untuk melatih generasi baru yang akan menjalankan penyelidikan berlandaskan prinsip-prinsip ilmu yang diyakini.
4. Mewujudkan kerjasama yang erat antara satu sama lain agar terlahir intelektual Islam yang benar-benar mengimani Allah dan mengiktiraf kebesaran ilmuNya.

5. Menulis dan mengarang pelbagai artikel, buku dan journal berhubung ilmu kesihatan, perubatan dan pemakanan untuk panduan umat Islam.

5.2.2 Saranan kepada Kementerian Kesihatan Malaysia

Sebagai sebuah badan kerajaan yang mengambil berat dalam memastikan kesihatan masyarakat, penulis menyarankan agar:

1. Menubuhkan sebuah Pusat Pemeriksaan Makanan untuk menganalisis semua jenis makanan. Seterusnya menjalankan siasatan dan ujian dari semasa ke semasa untuk memastikan ia selamat dimakan.
2. Meningkatkan ilmu kesihatan dan pemakanan di sekolah-sekolah, institusi-institusi pengajian tinggi dan sebagainya.
3. Memperbanyakkan promosi, program dan aktiviti yang berunsurkan gaya hidup sihat melalui pemakanan untuk masyarakat.
4. Meminda Akta Makanan 1983 dan Peraturan Makanan 1985 berhubung dengan senarai makanan yang memerlukan tanda tarikh luput. Iaitu tarikh luput perlu digunakan untuk semua makanan siap berbungkus atau makanan yang diproses. Pindaan ini bertujuan untuk mencegah pengeluar yang tidak bertanggungjawab daripada mengelakkan liabiliti bagi produk yang rosak.
5. Mengharam, mengantung import dan pemasaran bagi makanan yang menjalani proses radiasi dan ubahsuai genetik yang telah dikenalpasti boleh membahayakan kesihatan awam.

6. Menguatkuasakan Peraturan Makanan 1985 dengan tegas. Iaitu mengharamkan semua pewarna kimia beracun yang terdapat di dalam makanan.

5.2.3 Saranan kepada JAKIM, KDN DAN HEP

Memandang jabatan-jabatan di atas saling bekerjasama di antara satu sama lain, penulis menyarankan agar :

1. Melakukan pengawasan yang ketat ke atas penggunaan perkataan halal pada pelekat dan pembungkusan makanan. Di samping mengenalpasti dengan tepat kehalalan sesuatu produk makanan tempatan atau yang diimport dari negara bukan Islam. Seterusnya memastikan pengeluar makanan mematuhi undang-undang yang telah ditetapkan oleh agama Islam.
2. Mengadakan kerjasama dengan melakukan pertukaran maklumat berkenaan aspek pemakanan bersama-sama pertubuhan-pertubuhan Islam yang lain.
3. Menyaman pengeluar produk makanan yang membuat dakwaan yang tidak benar atau melakukan penipuan dalam penglabelan makanan.
4. Memastikan harga barangan makanan utama di pasaran terkawal. Ini bertujuan untuk membolehkan semua lapisan masyarakat, khususnya yang berpendapatan rendah, mampu membeli barangan tersebut.
5. Menghadkan pengiklanan makanan-makanan rapu dengan memperluaskan promosi makanan yang memenuhi ciri-ciri kesihatan. Seterusnya menapis dan

menyekat sebarang iklan yang berbentuk mengeksploitasi pengguna ke arah negatif.

5.2.4 Saranan kepada Industri Pengeluar Makanan

Memandangkan pengusaha dan pengeluar makanan adalah orang penting yang memastikan bekalan makanan sentiasa mencukupi kepada pengguna, penulis mengesyorkan:

1. Segala makanan yang dihasilkan, mestilah menepati hukum-hukum Islam.
2. Mencatatkan ramuan, bahan aditif dan tarikh luput pada label barangan. Seterusnya label halal juga perlu disertakan sekali untuk menyakinkan barangan makanan itu adalah benar-benar bersumberkan dari bahan yang halal.
3. Meminta nasihat dan panduan dari pakar perunding pemakanan Islam, malah mengambil maklumat-maklumat penting dari kajian saintis Islam.
4. Bagi pengusaha-pengusaha makanan khususnya yang bukan beragama Islam, mereka dikehendaki mengambil pekerja-pekerja muslim untuk memproses makanan agar kesucian dan kehalalan sumber makanan dikenalpasti, diyakini dan lebih terjamin.
5. Pengusaha makanan perlu menyediakan makanan yang bergizi tinggi dan menghindari bahan-bahan makanan yang merbahaya. Objektif pengeluaran makanan perlu menjurus kepada melahirkan masyarakat yang sihat dari segi fizikal, mental dan rohani.

5.2.5 Saranan kepada Umat Islam

Selaku pengguna muslim, umat Islam disarankan:

1. Memperolehi makanan dengan cara yang halal dalam erti kata yang sebenarnya.
2. Membaca label sebelum membeli barangan makanan, yang memuatkan ramuan makanan, tarikh luput dan tanda halal. Seterusnya memahami setiap maklumat yang terdapat pada label itu.
3. Meminta maklumat lanjut dari industri makanan sekiranya ada ramuan dan bahan pengawet yang meragukan. Ataupun menghubungi pihak berkuasa dengan segera.
4. Sebagai umat Islam, mereka hendaklah merujuk kepada al-Qur'an dan al-Hadith yang menjadi panduan asas mengenai hukum-hakam yang melibatkan, halal, haram, syubhah, makruh, dan harus.
5. Mendapatkan perundingan dengan mereka yang pakar dan membuat rujukan sebelum membuat sesuatu kesimpulan yang mungkin tidak tepat.
6. Mengurangkan makan di restoran-restoran makanan segera.
7. Sentiasa berpuasa kerana ia cara yang paling mudah untuk mendapat kesihatan bagi fizikal, mental dan rohani.

5.3 KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, penulis berpandangan bahawa pengamalan gaya hidup sihat melalui pemakanan ini memerlukan komitmen dan usaha yang sungguh-sungguh dari semua lapisan masyarakat. Peningkatan ilmu di kalangan masyarakat berhubung dengan penjagaan kesihatan amat digalakkan. Seterusnya, menerusi kemantapan ilmu-ilmu yang telah dipelajari, diharap agar dapat melakukan perubahan dan pembaharuan dengan segera, sekiranya individu muslim ingin melihat umat Islam memiliki fizikal yang sihat, akal yang waras dan rohani yang kuat. Ingatlah, kesihatan adalah suatu amanah dari Allah s.w.t. Justeru, pengabaian dan kecuaiian dalam menjaga kesihatan ini akan dipertanggungjawab oleh setiap manusia.

Akhirnya penulis mengucapkan syukur kepada Allah s.w.t. dan memohon keampunan dari Allah s.w.t., agar apa-apa yang ditulis ini dikira sebagai satu ibadah. Penulis mengharapkan usaha kerdil ini mampu memberi sumbangan terhadap Islam amnya dan umat Islam khasnya. Segala yang baik itu dari Allah s.w.t, dan segala kelemahan disandarkan kepada diri penulis sendiri.

- وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ -