

Tafsir Surat Al-Waqiah ayat 20-21 : Mendahulukan Konsumsi Buah daripada Nasi

Ariansyah

Universitas Darussalam Gontor

Email: ariansyah08@mhs.unida.gontor.ac.id

Aisyah

STAI Masjid Syuhada Yogyakarta

Email: Aiii.syah1001@mhs.staimsyk.ac.id

Abstrak

Pembahasan terkait makan buah sebelum makan nasi terlihat menarik, sekan-akan melawan kebiasaan rakyat Indonesia yang biasanya menyantab buah setelah makan nasi dan diibaratkan sebagai ikon cuci mulut. Malah kadang ketika ada orang yang mendahulukan makan buah, mereka akan dikomentari. Padahal Dalam Al-Qur'an surat Al-Waqi'ah ayat 20 - 21 dijelaskan "Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih. Dan daging dari apa yang mereka inginkan". Dalam ayat ini Allah SWT menerangkan bahwa didahulukan lafaz Buah dari pada lafaz Daging (Nasi) menunjukkan anjuran untuk mengkonsumsi buah terlebih dahulu kemudian diikuti oleh nasi. Maka penulis dalam journal ini bertujuan ingin mendeskripsikan maksud dari ayat ini. Melalui metode library research dengan merujuk pada tafsir sains sebagai sumber utama. Hasil dari penelitian tersebut ternyata banyak manfaat dari mendahulukan konsumsi buah dari pada nasi .

Kata kunci: *Nasi, Buah, al-Qur'an*

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti memerlukan makanan agar dapat bertahan hidup, Tanpanya mustahil manusia bisa bertahan hidup. Walaupun demikian, pola makan harus selalu diatur agar selalu berada dalam kesehatan. Oleh Karena itu, carilah makanan yang bergizi serta menghindari berlebihan dalam makanan.¹ Demi mencapai tujuan pemeliharaan kesehatan agar mampu beribadah kepada Allah SWT, maka makanan yang bergizi perlu di perhatikan.

Makanan yang bergizi adalah makanan yang berisi zat zat gizi yang penting dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, seperti Sayur dan buah. Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi yang seimbang.²

Kebiasaan rakyat Indonesia menganggap bahwa konsumsi buah itu sebagai hidangan pencuci mulut sehingga tidak jarang buah disantap setelah memakan nasi. Mengonsumsi buah setelah makanan berat (nasi) dianggap baik karena dapat menyegarkan sekaligus membersihkan kembali mulut dari sisa-sisa makanan berat. Menurut Guru Besar Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor (IPB) Profesor Ali Khomsan, waktu terbaik untuk makan buah ternyata tergantung pada berat badan. Dimana Buah atau sayur penting didahulukan kalau kita sedang alami obesitas atau overweight, agar kita tidak rakus makan karbohidrat dan lemak.

¹ Abu Khatib an-Nabhani, *Jagalah Sehatmu Sebelum Sakitmu*, (Yogyakarta: safirah, 2015)hlm. 142.

² Departemen Kesehatan Rakyat Indonesia. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*.

Namun, Dr Zaidul Akbar berpendapat bahwa mengkonsumsi makan buah terlebih dahulu sebelum makan makanan yang berat agar nantinya mendapatkan asupan enzim yang cukup dan tidak membuang gizi secara mubazir. Kemudian Menurut Dokter Spesialis Gizi Klinik dr. Florentina M. Rahardja, M.Gizi, Sp. GK, buah sebaiknya disantap sebelum mengonsumsi makanan pokok karna Buah itu kan molekulnya lebih sederhana jadi mudah diserap dalam tubuh.

Dalam penelitian ini , penulis akan fokus pada pembahasan mendahulukan buah atau nasi didalam makanan.hal ini dikarenakan pembahasan ini belum dikaji peneliti lainnya. Adapun yang telah telah dibahas selama ini seputar kandungan buah dan jenis buah dalam Alquran seperti buah attin, kurma, zaitun dan lain-lain .³

Dari uraian latar belakang di atas, penulis sangat tertatik untuk membahas dan meneliti terkait apakah buah dimakan setelah makan nasi atau sebelumn makan nasi”.

Metode

Pada tulisan ini penulis menggunakan penelitian kepustakaan (*Library Research*), yaitu mengumpulkan data dan informasi dari berbagai buku-buku, artikel dan materi pustaka lainnya. Data yang diperlukan dalam penelitian ini ada dua sumber, yaitu primer dan sekunder. Sumber primer yaitu Al-Qur’an dan Tafsir Sains seperti tafsir Zamakhsyari,Alkahel dan lain-lain. Sedangkan sumber sekunder yaitu Tafsir Al-Alusi, Tafsir

³ Ahmad Shabudin Bin Ariffin, “*Kandungan dan Pembuktian dalam Al-qur’an analisis terhadap Al-Qur’an & Sains*” , Proceedings of the 7th International Prophetic Conference (SWAN) 2020

Al-Khozin dan buku-buku lainnya yang berhubungan dengan pokok pembahasan.

Dalam metode penafsiran, penulis menggunakan metode *maudhu'i*, dalam metode pembahasan, penulis menggunakan metode deskriptif yaitu sebuah metode dengan mengumpulkan beberapa data dan pendapat dengan tujuan dalam penulisan journal tersebut yaitu mendeskripsikan maksud dari ayat tersebut secara ilmiah

PEMBAHASAN

Pertama: Ayat dan Analisis lafadz

Ayat Alquran yang membahas tentang Memakan buah terlebih dahulu sebelum makan nasi terdapat dalam Alquran surat Al-Waqi'ah ayat 20-21 .

وَفَلَكِهٖۙ مِّمَّا يَخْتَارُونَ

Artinya: Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih.⁴

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

Artinya: Dan daging burung dari apa yang mereka inginkan.⁵

Kemudian Analisis lafaz dalam ayat tersebut terletak pada kata *يَخْتَارُونَ* dan *يَشْتَهُونَ*. Lafadz *يَخْتَارُونَ* berasal dari kata *تَخَيَّرَ يَتَخَيَّرُ*, *يَخْتَارُونَ* yang berarti *اختار* (memilih).⁶Sedangkan

⁴ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* QS Al-Waqi'ah/96:19.

⁵ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* QS Al-Waqi'ah/96:20

⁶ Ahmad Mukhtar Umar, *Mu'jam Lughah Arabiah Muasirah*, (Kairo: Alim Al-Kitab, 2008), hal. 771

اشتهى يشتهي، اشته، اشتهاء فهو مُشتهٍ، والمفعول مُشتهًى يشتهون يشتهون berasal dari kata اشتهت (keinginan yang kuat).⁷

Adapun Ibnu Asyur memaknai lafaz يَخَيَّرُونَ dan يَشْتَهُونَ sebagai berikut : Bahwa sesungguhnya يَخَيَّرُونَ adalah jenis buah yang mereka pilih dan inginkan, yaitu mereka berkeliling dengan buah-buahan dari jenis yang mereka pilih, dan mereka melakukan apa yang mereka pilih. Dan Adapun يَشْتَهُونَ adalah kecintaan untuk memperoleh sesuatu yang sangat diinginkan.⁸

Kemudian Ibnu Asyur menjelaskan bahwa penyebutan buah didahulukan dari pada daging karna buah itu pilihan dan daging itu apa yang mereka inginkan , dan dijadikan pilihan itu lebih dahulu setelah itu diikuti oleh keinginan , serta buah itu sebagai pewarna rasa, sedangkan daging itu tambahan rasa.⁹

Kemudian disini penulis menggaris bawahi dua kata وَفَاكِهَةٍ dan وَلَحْمٍ , pada dua kata ini terdapat wawu athaf. Wawu Athaf adalah salah satu dari huruf Athaf. Athaf artinya tabi' (lafaz yang mengikuti) yang antara dia dengan mathbu'nya ditengah-tengah oleh salah satu huruf 'athaf. Dan ma'thuf mengikuti ma'thuf 'alaih dalam I'robnya. Jika ditinjau dari analisis Bahasa maka akan ditemukan titik temu dimana lafadz وَلَحْمٍ ma'thuf kepada lafadz yang sebelumnya (وَفَاكِهَةٍ). Hal ini menunjukkan dan mendukung bahwa mengonsumsi buah dahulu sebelum makanan berat lebih diajurkan.¹⁰

⁷ Ahmad Mukhtar Umar, *Mu'jam Lughah Arabiah Muasirah*, (Kairo : Alim Al-Kitab, 2008), hal. 1.244

⁸ Ibnu a'syur, *At-Tahrir wa At-Tanwir*, (Tunisia: ad-Darul At-Tunisiah linasyr, 1984), hal. 295

⁹ Ibnu a'syur, *At-Tahrir wa At-Tanwir*, hal. 296

¹⁰ Asep Fathurrohman & Mira Rubiawati. *Jurnal Pendidikan BASIS Bahasa Arab dan Studi Islam*. Volume I No. 1 Maret 2017

Kedua: Penjelasan Tafsir Surah Al-Waqi'ah Ayat 20-21

Adapun penafsiran terkait ayat diatas, merujuk kepada kitab tafsir yang berfokus pada kajian sains dan kitab tafsir yang memberikan penjelasan akan ayat tersebut sebagai berikut :

Pertama, menurut Alkaheel orang yang merenungi ayat-ayat al-Qur`an ketika berbicara tentang makanan penduduk Surga, maka ia mencatat bahwa Allah pertama-tama menyebut buah-buahan terlebih dahulu setelah itu baru menyebut daging, hal tersebut terdapat hikmah medis yang sangat besar. Buah-buahan mengandung gula rendah serta mudah diserap dan dicerna, yang merupakan sumber utama energi di dalam tubuh. Sehingga dengan demikian bisa menghilangkan lapar. Sedangkan jika seseorang mulai dengan makan daging, maka tubuhnya perlu tiga jam untuk menyelesaikan proses pencernaan. Di sinilah terlihat hikmah dari hal itu. Allah berfirman, “dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih, dan daging burung dari apa yang mereka inginkan.” (al-Wâqi’ah: 20-21) karena itu, realitas ilmiah ini harus kita ingat dan kita terapkan saat kita berbuka di bulan Puasa.¹¹

Kemudian Imam Fakhruruddin al-Razi dalam Tafsir Mafatihul Ghaib menjelaskan bahwa, apabila ada yang menanyakan apa rahasia dibalik pendahuluan fakihah (makanan ringan) daripada lahmi thairin (makanan utama)? Maka jawaban pertanyaan ini bisa berupa beberapa penjelasan sebagai berikut: *Pertama*, kebiasaan manusia di dunia memang mendahulukan makanan ringan daripada menu utama. Terlebih orang yang sedang menikmati minuman. *Kedua*, makanan ringan saat di dunia disukai untuk dimakan lebih dahulu sebab tidak memerlukan proses pencernaan seperti menu utama. Selain itu, makanan

¹¹AbduldaemAlaheel,RahasiaMakanan1,www.kaheel7.com/id.(dikes pada 20 November, pukul 20.00)

ringan akan menggerakkan nafsu makan ke menu utama, berbeda dengan menu utama. *Ketiga*, didahulukannya makanan ringan menunjukkan bahwa penduduk surga tidak mengalami rasa lapar. Sebab orang yang lapar tentunya lebih dahulu menginginkan daging daripada makanan ringan. Penjelasan ketiga ini dinilai al-Razi sebagai yang paling cocok. Dan yang pertama dinilai tidak cocok sama sekali, sebab ada beberapa makanan ringan yang menurut kebiasaan dimakan setelah menu utama.¹²

Adapun menurut tafsir Alkhozin bahwa daging dan buah apabila dihadirkan keduanya kepada orang yang sedang kelaparan maka dia akan memilih daging, sedangkan jika dihadapkan kepada orang kenyang maka dia akan memilih buah. Maka orang yang lapar mendambakan daging dan orang yang kenyang tidak mendambakannya akan tetapi dia memilih sebaliknya. Dan ahli surga mereka makan bukan karena lapar akan tetapi untuk bergembira maka mereka lebih banyak memakan buah-buahan. itulah sebabnya dia mendahulukan buah di atas daging.¹³

Al-Gazali Rahimahullah berkata disunnahkan untuk mengkonsumsi buah terlebih dahulu karena dengannya lebih cepat dicerna. Sehingga pada akhirnya akan jatuh terproses di bagian bawah perut. Dalam Al-Quran ada peringatan untuk mendahulukan makan buah yaitu dalam firman Allah, "Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih, dan daging burung dari apa yang mereka inginkan."¹⁴

¹² Muhammad ar-Rāzī Fahuiddin Ibnu al-Alamah Dhiyauddin, Tafsir Kabir Mafatih al-Gaib, Juz 29, Dar Al-Fikr, Bairut, 2005, hlm. 396.

¹³ Khazin, lubabu ta'wil fi ma'anii at-tanzil, hal 37, jili. 6

¹⁴ Ridwan Abdullah Sani, Rahasia Sehat Berdasar Sunnah Rasulullah, (2020)

Dr. Muhammad Suwardi, dalam bukunya yang berjudul Al-Qur'an The Amazing Secret, menjelaskan bahwa buah yang dikonsumsi sebagai hidangan pencuci mulut justru akan menjadi sampah dalam tubuh karena buah tidak dicerna secara alami di lambung, tetapi ikut berkumpul bersama makanan selama berjam-jam dalam kubangan asam lambung yang pekat.

Ketiga: Penjelasan Dari Sains

Para ilmuwan dari Ohio State University, Amerika Serikat, menyimpulkan bahwa konsumsi Buah yang masuk setelah nasi tentunya harus sabar menunggu untuk dicerna. Butuh waktu yang cukup lama untuk mencerna nasi. Alhasil, buah tersebut harus 'mengantri' di dalam usus untuk menunggu diserap oleh tubuh. Saat mengantri itulah pembusukan buah terjadi. Pembusukan buah di dalam perut sama efeknya dengan mengonsumsi makanan kalengan yang tidak segar. Ini juga sekaligus akan membuat perut menjadi mual.

Menurut penelitian Dr Stephen Carr Leon yang melakukan pengamatan selama 8 tahun di Israel. Hasil yang ia dapatkan menunjukkan bahwa orang Yahudi (Israel) penjelasan Dari Sains terkenal cerdas karena salah satunya mereka sangat menjaga pola makan, yaitu dengan membiasakan makan buah sebelum makan nasi. Selain itu, mereka sangat menjaga prinsip untuk tidak makan daging dan ikan secara bersamaan. Stephen juga menyebutkan bahwa anak-anak di negara ini dibiasakan untuk makan buah-buahan dahulu sebelum hidangan utama. Maka jangan heran jika dalam jamuan makan di rumah mereka, dihidangkan buah-buahan terlebih dahulu. Menurut mereka, dengan memakan hidangan karbohidrat (nasi atau roti) terlebih dahulu kemudian diikuti dengan menyantap buah-buahan akan menyebabkan kita merasa

ngantuk. Hal ini dapat mengakibatkan kondisi tubuh menjadi sangat lemah dan sulit untuk memahamipelajaran di sekolah.

Selain itu, penelitian membuktikan bahwa makan buah terlebih dahulu dapat memancing getah lambung untuk segera mengeluarkan getah lambung yang akan membantu dalam proses pencernaan makanan yang lain. Enzim dari buah dapat membantu tubuh untuk mencerna karbohidrat, protein, dan lemak. Tubuh pun lebih ringan mencerna karena tidak perlu repot memproduksi enzim pencernaan.

Menurut salah satu pakar gizi RSAB Harapan Kita, dr. Laila Hayati mengatakan bahwa waktu terbaik untuk mengkonsumsi buah adalah 1 jam sebelum makan. Alasannya adalah agar zat gizi buah dapat diserap tubuh dengan maksimal. Ini dapat terjadi karena buah mengandung gula dalam bentuk paling sederhana, sehingga tidak perlu dipecah lagi menjadi molekul yang lebih sederhana untuk diserap. Selain itu, sebagian besar buah mengandung 90-95% air sehingga membuat buah cepat dicerna tubuh. Buah telah dicerna oleh tubuh bila dimakan sebelum makan utama sehingga tidak menghambat penyerapan makanan yang lain.

Memakan buah sebelum makan berat mempunyai manfaat-manfaat luar biasa dari segi Kesehatan. Hal ini karena buah mengandung rasa manis yang sedang, mudah dicerna dan diserap tubuh. Usus manusia mudah menyerap 'daging manis' buah-buahan dalam waktu yang singkat. Buah juga bisa meredakan rasa lapar dan membantu kekurangan gula dalam tubuh. Makanan yang bisa manusia konsumsi untuk memenuhi perutnya membutuhkan waktu tiga lam untuk dapat diserap usu, terutama zat gulanya. Dan ketika telah diserap pun, manusia tetap merasa lapar.

Daging buah, selain mudah dicerna dan diserap, juga merupakan sumber tenaga utama bagi bermacam sel tubuh manusia. Salah satu sel yang langsung mendapatkan khasiat dari daging niah ini adalah selpada dinding usus dan usus halus. Sel ini langsung beraksi ketika zat buah tersebut sampai di sana, menjadikan usus lebih aktif dalam mencerna dan menyerap makanan yang kita makan. Boleh jadi inilah hikmah di balik urutan didahulukannya buah sebelum daging dalam ayat-ayat al-Qur'an juga di dalam hadits, meki kata "dan" tidak selalu menunjukkan urutan.

Fakta medis menyimpulkan jika ingin menjalankan hidup sehat secara holistic pastinya dapat secara bijak mengubah dan menggeser pola konsumsi buah ke depan sehingga mendahului konsumsi makanan berat (nasi).agian ini berisikan analisis mengenai kasus/topik yang diangkat berdasarkan kerangka analisis yang telah ditetapkan. Bila ada table, gambar, dan manuskrip lainnya diletakkan di tengah sejajar antara kanan dan kiri. Judul table, gambar, dan manuskrip ditulis dengan *Cambria* 11, Bold, dan Center. Penulisan setiap paragraf dimulai dengan menjorok ke dalam. Untuk penulisan Arabic font menggunakan traditional Arabic 17 dengan terjemahan untuk ayat dan arti untuk hadis, syair dan lainnya. Terjemahan dan arti di tulis dengan spasi 1, menjorok ke dalam, justify.

KESIMPULAN

Melihat penjelasan dan fakta di atas dan membandingkannya dengan kebiasaan yang sering orang lakukan,jika dinilai tentu akan tampak kalau keduanya tidak sejalan. Orang Indonesia terbiasa dengan mindset konsumsi buah setelah makan, Sementara, dalam perspektif islam, mengkonsumsi

buah dan sayuran diatur sedemikian rupa dalam sunah – sunah Rasul yang mendatangkan banyak kebaikan bagi tubuh manusia. Dalam Q.S Al - Waq'ah ayat 20-21 yang artinya: "Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih, dan daging burung dari apa yang mereka inginkan".

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah Subhanahu wa Ta'ala menerangkan tentang makanan penduduk surga. Allah menyebutkan buah-buahan dahulu, baru kemudian daging. Mengonsumsi makanan berat dan berlemak memerlukan banyak energi untuk proses pencernaan dan pembuangan. Itulah sebabnya banyak dari kita merasa mengantuk dan lelah setelah makan. Akan lebih baik bila kita menikmati buah terlebih dahulu sebelum makan, agar usus menjadi bersih.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Nasiruddin, A., Sa'id, Anwaru At-Tanzil wa asroru at-Ta'wil, (Bairut: Daru ihiya at-Turats al-Arabi, 1418 H)

Abdullah, S., Ridwan. 2020. *Rahasia Sehat Bersama Sunnah Rosulullah*. Depok: Rajawali Pers.

Abu, H., *Al-Bahru al-Muhith fi At-Tafsir*, Bairut: Darulfikr, 1420 H

Al-Alusi Shihabuddin, M., bin Abdullah al-Husainii, *Tafsir al-Alusi*, Bairut: Darul Kitab al-Alamiah, 1415 H

Ali, Imam, F., Muhammad bin Umar bin Husain bin Hasan. I (1990). *Tafsir al-kabir*, Lebanon: Darul Kitab Ilmiah.

Al-Khazin, A., Ibn Muhammad, *Lubab al-Ta'wil fi Ma'ani al-Tanzil*, Beirut: Dar al-Fikr, tt.

Al-Kaheel, Abduldaem, *Rahasia Makanan 1*, www.kaheel.com.id. (Diakses pada 2 juni 2022, pukul 20.00)

Al Qur'anul Kariim

An-Nabhani, Abu, K. (2015). Jagalah Sehatmu Sebelum Sakitmu, Yogyakarta: Safirah.

Departemen Kesehatan Rakyat Indonesia. (2014) . Profil Kesehatan Indonesia.

Wahbah, A. At-Tafsir Al-Munir, Damaskus: daru Al-Fikr al-Ma'ashir, 1418 H

Ibnu, A. At-Tahrir wa At-Tanwir, Tunisia: ad-Darul At-Tunisiah linasyr, 1984

Kemenag RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya

Mukhtar, A. (2008). Mu'jam Lughah Arabiah Muasirah, Kairo: Alim Al-Kitab.

<https://holisticare.co.id/makan-buah-dulu-atau-makan-nasi-dulu.ac.id> (Diakses pada 3 Juni 2022, pukul 15.36 WIB).