

PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF DAN PENGATURAN MAKANAN DALAM KAJIAN KEDOKTERAN DAN AL-QURAN

Hardisman

Bagian Pendidikan Kedokteran (BPK)
dan Bagian Anestesiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
Email: hardisman@fk.unand.ac.id

Abstrak

Proses kemunduran fungsi tubuh atau degeratif merupakan proses alamiah tubuh manusia yang harus diperhatikan setiap orang [QS Al-Hajj (22):5, Yaasin (36):68]. Dalam proses tersebut seseorang akan dapat terkena berbagai penyakit kronik seperti penyakit kardiovaskuler, obesitas dan diabetes melitus. Meskipun demikian, dengan gaya hidup yang baik dan pengaturan makanan, resiko penyakit-penyakit tersebut dapat dicegah. Salah satu resiko dalam terjadinya penyakit kardiovaskuler adalah hipekolesterolemia dan dislipidemia. Dua kondisi ini dapat disebabkan asupan makanan yang mengandung lemak dan kolesterol yang berlebihan. Serta, ketidakseimbangan asupan karbohidrat, lemak, dan serat juga menjadi resiko terjadinya obesitas dan diabetes melitus. Semua kajian ilmu kedokteran ini merupakan bukti bahwa peranan pengaturan makanan sangat penting, sebagaimana yang diterangkan dlama Al-Quran [Al-Baqarah (2):168-172, Al-Isra` (17):26-27 and Al-A`raf (7):31].

Kata Kunci: Penyakit degeratif, pengaturan makanan, dan Al-Quran.

Abstract

Degenerative is a natural process in human life that every body should aware [QS Al-Hajj (22):5, Yaasin (36):68]. During the process, someone can get chronic degenerative diseases such as cardiovascular, obesity and diabetes mellitus. However, by having good life style and diet regulation, the risk of the diseases can be prevented. In medical perspective, one of the risks of the cardiovascular diseases is hypercholesterolemia and dislipidemia. These two conditions can be caused by excessive intake of lipid and cholesterol. Meanwhile, imbalance intake of carbohydrate, lipid and food fibre also becomes risk of obesity and diabetes mellitus. All of these medical analysis become evidences of the rule of diet regulation which has been written in the Quran [Al-Baqarah (2):168-172, Al-Isra` (17):26-27 and Al-A`raf (7):31].

Key Words: Degenerative Diseases, diet regulation, and The Qur`an.

Pendahuluan

Dalam al-Qur`an dijelaskan bahwa dalam proses kehidupan manusia suatu saat ini akan kembali pada bentuk yang lemah [Al-Hajj (22):5 dan Yaasin (36):68],⁽¹⁾ yang dalam ilmu kedokteran lebih dikenal dengan proses degenerasi. Keadaan yang buruk dari proses degenerasi ini adalah munculnya berbagai penyakit degeneratif atau penyakit-penyakit ketunaan. Namun dalam al-Qur`an juga disebutkan bahwa hanya sebagian orang yang jatuh pada titik terlemah ini, atau tidak semua orang bisa menderita penyakit degeneratif. Banyak faktor yang dapat berperan terhadap munculnya berbagai penyakit ini, pengaturan makanan adalah salah satunya.^(2,3)

Pada tulisan ini akan dijelaskan secara singkat bagaimanakah munculnya penyakit degeneratif dan peranan zat gizi terhadap penyakit-penyakit tersebut dalam kajian Al-Qur`an dan kedokteran modern. Karena penyakit degeneratif itu cukup banyak, pembahasan singkat ini hanya dibatasi pada penyakit kardiovaskuler, obesitas dan diabetes mellitus.

Penyakit Degeneratif

Penyakit degeneratif secara sederhana dapat dikatakan sebagai penyakit pada umur tua. Sesuai dengan arti secara bahasa, kata degeneratif dalam bahasa Indonesia merupakan adopsi langsung dari kata 'degenerative' dalam bahasa Inggris, yang berarti bersifat merosot atau kemunduran dan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi pada umur tua. Penyakit-penyakit kronis tersebut diantaranya adalah penyakit jantung koroner (PJK), diabetes mellitus, stroke, sirosis hepatitis, batu empedu dan lain-lainnya. Penyakit-penyakit tersebut kadang tidak berdiri sendiri, namun suatu penyakit dapat juga menimbulkan

atau menjadi resiko terjadinya penyakit lain.^(2,3)

Al-Qur`an telah menerangkan tentang degeneratif merupakan proses yang dilalui oleh sebagian manusia, seperti yang diterangkan dalam surah Al-Hajj (22):5 dan Yaasin (36):68.⁽¹⁾

“Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), Maka (ketahuilah) Sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (adapula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya Dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya. dan kamu Lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah.” [surah Al-Hajj (22):5].

“Barangsiapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan Dia kepada kejadian(nya), maka Apakah mereka tidak memikirkan?” [Yaasin (36):68].

Dalam ayat-ayat di atas dijelaskan bahwa manusia semakin tua setelah melewati puncak kedewasaan maka ia akan kembali kepada kejadiannya. Manusia akan menjadi lemah dan mengalami kemunduran dan

dalam ilmu kedokteran saat ini dikenal dengan proses degeneratif.

Proses degeneratif ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keimanan dan mengagungkan kebesaran Tuhan (tujuan tauhid) [surah Al-Hajj (22):5], namun juga bertujuan untuk stimulasi agar manusia mau berfikir dan menggali aspek yang ada dibalik itu. Dengan kata lain, menurut Qur'an proses degeneratif yang ada juga harus digali menurut ilmu pengetahuan [Yaasin (36):68].⁽¹⁾

Ayat-ayat tersebut juga menegaskan bahwa proses degeneratif ini adalah proses alamiah yang akan dilalui oleh manusia dan kelanjutan proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Namun Allah SWT memberikan contoh, hanya sebagian manusia saja yang jatuh kepada pikun (salah satu bentuk degeneratif), yang tentunya sinyal-sinyal ini harus digali dengan ayat-ayat kauniyah (ilmu kedokteran) siapa yang bisa jatuh kedalam degeneratif tersebut.⁽¹⁾ Oleh karena, stimulasi itu menjadi alasan kuat dalam Islam untuk mengkaji proses dan penyakit-penyakit degeneratif.

Dalam kajian ilmu kedokteran, proses terjadinya penyakit degeneratif berlangsung dalam waktu yang lama atau kronis. Penyakit degeneratif yang muncul pada seseorang adalah akibat kesalahan gaya hidup, aktifitas dan pola makannya yang terjadi 15-25 tahun sebelumnya.⁽²⁻⁴⁾ Penyakit degeneratif terjadi akibat berbagai faktor baik faktor yang irreversibel ataupun faktor-faktor reversibel. Faktor-faktor irreversibel yang berpengaruh adalah usia jenis kelamin dan genetik. Namun munculnya penyakit ini lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor yang reversibel atau yang dapat dicegah, seperti *hiperkolesterolemia*,

dislipidemia, merokok, rendah konsumsi serat, stress dan kurang gerak fisik.⁽²⁻⁵⁾

Dengan melihat kepada faktor-faktor resiko ini jelas terlihat bahwa peranan zat gizi sangat penting dalam terjadinya penyakit degeneratif, seperti kurang konsumsi serat makanan dan juga ketidakteraturan pola asupan makanan. Kesalahan pola makan ini dalam waktu relatif lama dapat menimbulkan hiperkolesterolemia dan hiperlipidemia.⁽²⁻⁵⁾ Selengkapannya, pada bagian ini kita lihat bagaimana peranan makanan atau pola konsumsi zat gizi dengan timbulnya penyakit-penyakit degeneratif tersebut. Seperti yang disebutkan diawal, bahwa penyakit degeneratif itu cukup banyak, namun pada buku kecil ini hanya akan dijelaskan penyakit degeneratif yang sering terjadi di masyarakat. Penyakit-penyakit yang dibahas pada tulisan sini adalah penyakit jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskuler*), kegemukan (*obesitas*) dan diabetes melitus.

Penyakit Kardiovaskuler dan zat Gizi

Penyakit-penyakit kardiovaskuler sering ditemukan di masyarakat. Penyakit-penyakit tersebut erat kaitannya dengan peningkatan kadar lemak dan kolestrol darah. Peningkatan kadar lemak dan kolestrol darah merupakan manifestasi dari kesalahan pola konsumsi gizi, misalnya tingginya konsumsi makanan yang mengandung asam lemak jenuh, gula murni dan kolestrol. Penyakit-penyakit tersebut diantaranya penyakit jantung koroner, sindroma angina pectoris dan hipertensi.^(2,5,6)

Salah satu penyakit kardiovaskuler degeneratif adalah penyakit jantung koroner yang disebabkan oleh proses aterosklerosis atau pengerasan dan kekakuan pada

pembuluh darah jantung (*arteri koroner*). Penyakit jantung koroner sangat berbahaya karena dapat menyebabkan kematian mendadak dan dapat juga menyerang usia produktif. Namun resiko penyakit ini meningkat sejalan dengan peningkatan umur. Manifestasi atau gejala dan tanda-tanda penyakit jantung koroner karena terjadinya ketidakseimbangan kebutuhan oksigen otot jantung (*miokardium*) dengan asupan dan ketersediaan oksigen pada jaringan otot tersebut. Hal ini terjadi karena terjadinya penyempitan atau penyumbatan pada arteri koroner akibat aterosklerosis sehingga aliran darah menjadi sangat berkurang ke jaringan otot jantung yang disebut dengan *iskemia*.^(2,5-7)

Berdasarkan mekanisme terjadinya aterosklerosis ini dapat dilihat bahwa peranan pengaturan pola makan dan asupan jenis zat gizi sangat berperan. *Framingham study*, suatu penelitian yang sangat terkenal dalam ilmu kedokteran dalam bidang gizi dan penyakit degeneratif menerangkan bahwa banyak faktor yang dapat mempercepat dan meningkatkan resiko terjadinya aterosklerosis. Faktor-faktor tersebut adalah obesitas, hiperlipidemia atau dislipidemia, merokok, diabetes melitus, emosi, kurang aktifitas fisik, genetik, umur, jenis kelamin dan kepribadian tipe A.^(2,5-8)

Diantara resiko tersebut, hiperlipidemia sangat erat kaitannya dengan pola konsumsi zat gizi. *Hiperlipidemia* dan *dislipidemia*, atau peningkatan dan ketidakseimbangan lemak darah dalam tubuh terjadi akibat lanjut dari peningkatan kadar lemak (trigliserida) darah, kolesterol total peningkatan LDL-kolesterol dan penurunan HDL. Peningkatan dan gangguan komposisi lemak darah ini dapat terjadi akibat kelebihan konsumsi kolesterol dan lemak

yang mengandung lemak jenuh pada makanan.^(2,5-9)

Konsekuensi lain akibat terjadinya aterosklerosis adalah hipertensi atau secara sederhana dapat dikatakan peningkatan tekanan darah. Dimana secara klinis, seseorang dinyatakan hipertensi bila tekanan darah seseorang melebihi dari 140/90mmHg (tekanan darah sistolik lebih dari 140mmHg dan diastolik lebih dari 90mmHg).^(5,7,8) Aterosklerosis atau kekakuan dan sumbatan pada pembuluh darah di seluruh tubuh dapat mengakibatkan adanya tahanan aliran darah. Akibatnya dengan curah jantung dan volume aliran darah yang sama dengan pembuluh darah yang kaku akan terjadi peningkatan tekanan. Penyakit ini sangat perlu diwaspadai karena dapat menimbulkan berbagai penyakit pada organ lain, seperti gangguan ginjal, mata dan otak.^(5,7)

Dengan melihat berbagai macam mekanisme tersebut diatas, dapat dilihat bahwa untuk mencegah timbulnya berbagai macam penyakit kardiovaskuler, kadar lemak dan kolesterol darah haruslah tetap normal. Untuk mengatur agar kadar kolesterol darah tetap dalam keadaan normal perlu pengaturan pola dan jenis makanan secara baik dan optimal.^(2,7,9)

Prinsip-prinsip diatas secara jelas menegaskan bahwa pengaturan pola dan jenis makanan sangat dibutuhkan dalam pencegahan penyakit-penyakit degeneratif kardiovaskuler. Penerapan prinsip diatas dapat dilakukan dengan cara mengurangi konsumsi lemak yang mengandung asam lemak jenuh serta kolesterol. Cara lain adalah dengan cara meningkatkan konsumsi *asam lemak esensial* dari asam lemak tak jenuh seperti asam lemak omega-3. Konsumsi asam lemak esensial yang optimal dapat meningkatkan kadar HDL-kolesterol

darah dan menurunkan LDL-kolesterol. Sehingga akhirnya seperti yang dijelaskan pada berbagai mekanisme yang disebutkan sebelumnya, dengan rendahnya LDL dan optimalnya kadar HDL dapat menurunkan resiko terjadinya aterosklerosis. Pada akhirnya akan dapat mencegah timbulnya penyakit jantung koroner dan hipertensi.^(2,5,7-9)

Selain itu diupayakan agar konsumsi kalori atau karbohidrat harus sesuai dengan kebutuhan tubuh, aktifitas sehari-hari dan keadaan pertumbuhan. Kalori yang dikonsumsi haruslah optimal dalam mencukupi kebutuhan kalori perhari dan tidak boleh berlebihan. Bila konsumsi karbohidrat berlebihan maka tubuh akan menyimpannya dalam bentuk glikogen dan lemak sebagai cadangan kalori. Namun, karena penyimpanan dalam bentuk glikogen terbatas, bila konsumsi kalori sangat berlebihan maka akan disimpan dalam lemak (trigliserida) dengan tidak terbatas. Bila hal ini terus berlanjut maka akan dapat menimbulkan kegemukan atau obesitas. Obesitas akhirnya juga bereiko terhadap timbulnya penyakit jantung koroner, angina pectoris dan hipertensi. Melalui mekanisme biokimia dalam tubuh, obesitas dapat menurunkan kadar HDL dan meningkatkan LDL-kolesterol, sehingga akhirnya meningkatkan resiko terjadinya aterosklerosis yang merupakan proses awal terjadinya berbagai penyakit degeneratif kardiovaskuler tersebut. Oleh karena itu pengaturan diet pola makan lainnya yang harus dilakukan dalam mencegah penyakit degeneratif kardiovaskuler ini adalah mengontrol asupan kalori atau karbohidrat.^(2,5,7,8)

Obesitas dan zat Gizi

Obesitas atau yang dikenal dalam bahasa sehari-hari dikenal dengan kegemukan dialami oleh hampir oleh seluruh kelompok masyarakat dan setiap zaman, mulai dari zaman dahulu kala hingga zaman moderen saat ini. Akan tetapi, pada masa dan kelompok masyarakat tertentu, meskipun kegemukan cukup sering ditemukan, ia dianggap sebagai suatu hal yang wajar saja dan bukan dirasakan sebagai suatu yang mengganggu apalagi sebagai suatu penyakit. Bahkan pada sebagian kelompok masyarakat itu atau budaya tertentu, obesitas menjadi suatu kebanggaan karena dikaitkan dengan kesejahteraan dan tingkat ekonomi. Namun seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan informasi, pengetahuan masyarakat tentang kesehatan pun semakin meningkat maka saat ini hamper semua kelompok masyarakat mulai menyadari bahwa obesitas merupakan suatu kelainan degeneratif yang berbahaya dan dapat beresiko terhadap timbulnya penyakit lain.⁽¹⁰⁻¹²⁾

Dalam ilmu gizi dan kedokteran, prinsip yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang mengalami obesitas atau tidak adalah dengan mengukur kadar lemak tubuh. Untuk menentukan kadar lemak tubuh ini dilakukan dengan cara mengukur indeks masa tubuh (IMT) atau mengukur langsung tebal lemak dibawah kulit. Pengukuran indeks masa tubuh digunakan sebagai cara sederhana dalam menentukan lemak tubuh pada usia mulai dari 18 tahun. Secara matematis IMT adalah hasil perhitungan dari berat badan (BB) dengan tinggi badan (TB) dalam satuan

meter yang dikuadratkan, seperti yang terlihat pada diagram 1. Seseorang dikatakan obesitas berdasarkan pengukuran IMT bila IMT-nya lebih dari 30 kg/M^2 .^(10,11)

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB}}{(\text{TB})^2} \quad \begin{array}{l} \text{Satuannya:} \\ \text{BB dalam Kg} \\ \text{TB dalam meter (m)} \end{array}$$

Diagram 1: Formula menentukan Obesitas dan Status Gizi

Sumber: Diambil dari berbagai kepustakaan.^(3,4,10-12)

Selanjutnya sebagai perbandingan dapat juga dilihat keadaan obesitas dan status gizi lain berdasarkan pengukuran IMT. Selengkapnya gambaran status gizi ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Standar Nilai Indeks Masa Tubuh (IMT)

Nilai IMT	Status Gizi
< 16	Malnutrisi buruk
16-17	Malnutrisi sedang
>17-19	Malnutrisi ringan
20-25	Normal
>25-30	Berat badan lebih (<i>overweight</i>)
>30-40	Obesitas
>40	Obesitas berat

Sumber: Diambil dari berbagai kepustakaan.^(3,4,10-12)

Obesitas yang dialami seseorang dapat berdampak pada gangguan fungsi tubuh atau resiko medis dan juga psikososialnya. Pada zaman sekarang ini, masyarakat merasakan adanya dampak psikososial dari obesitas yang dialaminya. Resiko psikososial yang dirasakan adalah adanya hambatan aktifitas fisik dan interaksi sosial dengan masyarakat akibat munculnya perasaan kurang percaya diri. Namun sayangnya masyarakat masih belum menyadari akan dampak atau resiko medis yang ditimbulkannya.⁽¹⁰⁻¹³⁾

Untuk mengetahui peranan gizi atau pengaturan pola dan jenis makanan dalam mencegah terjadinya obesitas, maka perlu dijelaskan secara lengkap faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya obesitas. Faktor-faktor tersebut adalah faktor genetik, hormonal dan faktor makanan atau zat gizi. Faktor-faktor ini secara bersama-sama berperan dalam menimbulkan obesitas. Namun faktor genetik hanyalah merupakan faktor pendahulu atau *presdisposisi* yang artinya seseorang tidak dapat menjadi obesitas bila tidak ada peranan faktor lain. Begitu juga halnya dengan faktor hormonal, faktor ini hanya berperan dalam proses terjadinya obesitas bila faktor-faktor lain ada terutama faktor asupan makanan. Dengan demikian jelas terlihat bahwa pola dan jenis zat gizi yang dikonsumsi sangat berperan penting. Konsumsi lemak dan karbohidrat yang sangat berlebihan merupakan yang harus diwaspadai.⁽¹⁰⁻¹³⁾

Melihat besarnya peran makanan dalam timbulnya obesitas ini, maka pengobatan dan penatalaksanaan penderita obesitas terutama adalah dengan tidak menggunakan obat-obatan atau *non-farmakologis*, yang terdiri dari pengaturan optimal aktifitas jasmani dan pengaturan pola dan jenis makanan. Pengaturan makanan adalah berupaya mencapai berat badan ideal dengan mengupayakan indeks masa tubuh dalam batas normal. Sedangkan pada obesitas yang disertai dengan penyakit lain seperti penyakit jantung dan diabetes mellitus, pengaturan makanan dan asupan gizinya harus disesuaikan dengan kondisi penyakitnya tersebut.⁽¹⁰⁾

Diabetes dan Zat Gizi

Diabetes melitus secara umum dimasyarakat dikenal dengan penyakit gula. Hal ini tidaklah salah karena diabetes mellitus muncul akibat

kelebihan kadar gula (glukosa) darah. Secara medis seseorang baru dikatakan menderita diabetes melitus bila pemeriksaan kadar gula darah puasa dan dua jam setelah makan keduanya di atas normal yang disertai dengan adanya gejala klinis minimal.^(14,15)

Tipe dan klasifikasi diabetes melitus ini bermacam-macam, seperti yang dikeluarkan oleh PERKENI (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia) dan WHO. Akan tetapi, selain dari kerusakan absolut pada produksi akibat kerusakan sel-sel beta pankreas, diabetes melitus ini juga dicetuskan oleh ketidakseimbangan pola asupan kalori, aktifitas dan kebutuhan tubuh.⁽¹⁴⁾

Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa pola konsumsi zat gizi sangat berperan penting dalam menimbulkan gejala dan gangguan klinis pada penyakit diabetes. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kasus diabetes pada berbagai negara-negara maju dan berkembang termasuk Indonesia, terutama pada masa peralihan peningkatan status ekonomi.

Angka kejadian (*prevalensi*) diabetes melitus di Indonesia cukup tinggi. Beberapa kepustakaan menyebutkan diabetes melitus terjadi sekitar 1,5-2,3% pada penduduk usia di atas 15 tahun. Angka kejadian ini selalu meningkat setiap tahunnya pada beberapa daerah dan kota di Indonesia. Bahkan diprediksikan semua penyakit degeneratif di Indonesia akan selalu terjadi peningkatan, dan diabetes melitus adalah salah satunya yang meningkat cukup cepat. Meningkatnya angka kejadian diabetes melitus di beberapa daerah di Indonesia adalah akibat perubahan kemakmuran daerah tersebut yang diikuti dengan perubahan pola makan dan gaya hidup.^(13,14)

Berdasarkan banyaknya laporan diabetes melitus ini di Indonesia diprediksikan dengan peningkatan penduduk sebesar 40% dalam waktu tiga puluh tahun, akan terjadi peningkatan jumlah kasus diabetes melitus sekitar 80-130%. Hal ini disebabkan tingginya berbagai resiko untuk terjadinya penyakit ini. Faktor-faktor tersebut termasuk faktor demografi, gaya hidup dan pola makan serta berubahnya distribusi penyakit.^(14,15) Faktor demografi yang berperan dalam peningkatan jumlah penduduk adalah urbanisasi dan makin banyaknya penduduk yang berusia tua. Perubahan gaya hidup masyarakat saat ini juga sangat berperan. Dengan terjadinya peningkatan ekonomi, masyarakat ingin selalu senang, mengurangi aktifitas fisik dan pola asupan makanan pun tidak seimbang. Disamping itu dengan adanya peningkatan ekonomi, pendidikan dan kesadaran masyarakat maka kejadian penyakit infeksi dan kurang gizi makin berkurang. Disamping itu kesadaran masyarakat pun semakin meningkat untuk mau melakukan konsultasi, kontrol kesehatan dan berobat ke rumah sakit sehingga angka kejadian yang tercatat cukup tinggi.^(14,16)

Meskipun peningkatan angka kejadian diabetes melitus dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, namun peningkatan ini secara bermakna sangat dipengaruhi oleh faktor pola konsumsi zat gizi dan gaya hidup. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya-upaya pencegahan dengan merubah kebiasaan jelek pada pola makan dan kurang aktifitas pada seseorang.

Ada alasan kuat mengapa diabetes harus benar-benar dicegah karena dapat berakibat fatal bagi fungsi sistim dan organ tubuh lainnya.

Diabetes perlu diwaspadai terutama pada seseorang yang telah mempunyai faktor predisposisi genetik agar kemungkinan diabetes pada dirinya tidak bermanifestasi menimbulkan gejala klinis.⁽¹⁶⁾

Perspektif Kajian Al-Qur`an

Setelah kita melihat proses sebagian kecil penyakit degeneratif dari penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler), obesitas dan penyakit gula (diabetes melitus), ternyata sebagian faktor-faktor degeneratif ini tidak dapat dihindari. Hal ini dibuktikan dengan makin meningkatnya jumlah kasus penyakit-penyakit degeneratif tersebut. Dengan demikian kita menyadari bahwa proses degenerasi merupakan proses yang tidak dapat dihindari secara mutlak. Dalam perspektif kajian Islam, Al-Qur`an juga telah menjelaskan bahwa proses degeneratif itu merupakan proses yang sejalan dengan pertambahan umur. Secara tegas Allah menjelaskan dalam surah Ar-Ruum (30):54.⁽¹⁾

“Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.” [Ar-Ruum (30):54].

Namun, Al-Qur`an juga menjelaskan bahwa meskipun proses degenerasi itu adalah sesuatu proses alamiah, tetapi hanya sebagian kecil saja manusia yang sampai jatuh pada titik terlemah. Sebagaimana yang dinyatakan secara tegas dalam surah Al-Hajj (22):5, yang dalam ayat ini dicontohkan adalah pikun atau

dimensia. Dalam makna luas, sesuai dengan bukti-bukti kajian ilmu kedokteran makna titik terlemah itu dapat diartikan sebagai jatuhnya seseorang kepada penyakit-penyakit degeneratif itu. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penyakit-penyakit degeneratif itu dapat dicegah, dan diantara usaha yang dapat dilakukan dalam pencegahan itu adalah pengaturan pola konsumsi dan jenis makanan atau zat gizi.

Konsep pemilihan dan pengaturan jenis dan pola makanan yang diatur dalam Al-Qur`an seperti yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya bahwa makanan yang diperbolehkan untuk manusia adalah makanan yang halal dan baik [Al-Qur`an surah Al-Baqarah (2):168 dan 172, Al-Ma`idah (5):4 dan Al-A`raf (7):157].

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” [Al-Baqarah (2):168].

“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.” [Al-Baqarah (2):168].

Kata-kata baik (tayyiban) dalam arti luas adalah jenis dan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Disamping itu, ayat-ayat diatas juga memberikan sinyal bahwa makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan fisik dan jiwa. Hal ini juga pernah dijelaskan oleh Hamka dalam tafsir Al-Azharnya dalam menerangkan makna

ayat-ayat pengaturan makanan dalam Al-Qur`an, bahwa makanan sangat berpengaruh terhadap kesehatan, sikap hidup, jiwa, kehalusan atau kekasaran budi seseorang.

Makanan baik-baik senantiasa dianugerahkan oleh Allah SWT untuk manusia dalam bentuk tumbuh-tumbuhan, buah-buahan yang beraneka ragam dan binatang ternak yang beraneka ragam pula [Al-Qur`an surah Al-An`am (6):99, Faathir (35):27-28 dan Al-Hajj (22): 30], serta telah diciptakan juga berbagai macam hewan lainnya untuk kebutuhan manusia [surah Al-An`am (6):142-146, An-Nahl (16):5-8 dan 80, Yaasin (36):71-73 dan Al-Mu`min (40):79-80] seperti yang dijelaskan pada bagian sebelumnya. Disamping itu telah diharamkan bagi manusia sbahagian dari susu hewan yang mendatangkan manfaat bagi manusia [surah An-Nahl (16):63 dan Al-Mu`munun (23):21]. Semua makanan yang diharamkan bagi manusia itu bila ditelaah lebih lanjut dengan bukti-bukti ilmu kedokteran dan ilmu gizi terbukti bermanfaat besar bagi kesehatan manusia. Makanan tersebut mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, dan bila dikonsumsi secara optimal akan mendatangkan kesehatan yang optimal pula.

Dalam surah Al-Ma`idah (5):3 dan Al-Baqarah (2):173 juga dijelaskan bahwa pengharaman makanan tertentu seperti bangkai, darah, daging babi dan hewan yang disembelih bukan dengan nama Allah. Bentuk-bentuk makanan ini adalah sebagian contoh makanan-makanan yang tidak baik (*tayyiban*). Kan tetapi sampai saat ini, memang ilmu pengetahuan terutama ilmu kedokteran belum mampu membuktikan secara sempurna apa hikmah dibalik pengharaman semua makanan tersebut.

Tetapi pada penghujung surah Al-Baqarah (2):173 dijelaskan bahwa pada keadaan darurat atau 'terpaksa' zat-zat atau bahan makanan tersebut menjadi dibolehkan dengan sarat hanya sekedarnya.⁽¹⁾

“Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. tetapi Barangsiapa dalam Keadaan terpaksa (memakannya) sedang Dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, Maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

[Al-Baqarah (2):173].

Makna keterpaksaan pada ayat ini adalah bila seseorang mengkonsumsi makanan tersebut karena tidak ada lagi makanan lain, sehingga kalau ia tidak memakan makanan tersebut bisa kelaparan, jatuh sakit dan bahkan kematian. Artinya keringanan atau *rukhsah* yang dibolehkan untuk mengkonsumsi makanan yang diharamkan adalah semata-mata untuk memperthankan nyawa, namun dalam memenuhi kebutuhan darurat ini tidak boleh berlebih-lebihan. Dapat dilihat disini bahwa Al-Qur`an menegaskan apa-apa bahan makanan yang diharamkan, akan tetapi secara tegas pula bila kebutuhan yang mendesak bahan-bahan makanan tersebut diharamkan dikonsumsi sekedarnya karena dilarang pula menjatuhkan diri kedalam kebinasaan. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur`an surah An-Nahl (16):115-116.⁽¹⁾

“Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan atasmu (memakan) bangkai, darah, daging babi dan apa

yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah; tetapi Barangsiapa yang terpaksa memakannya dengan tidak Menganiaya dan tidak pula melampaui batas, Maka Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

“Dan janganlah kamu mengatakan terhadap apa yang disebut-sebut oleh lidahmu secara Dusta "Ini halal dan ini haram", untuk mengada-adakan kebohongan terhadap Allah. Sesungguhnya orang-orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah Tiadalah beruntung.”

[An-Nahl (16):115-116].

Konsep pengaturan pola dan jenis makanan dalam Islam mengharuskan memilih bahan makanan yang ‘baik-baik.’ Penilaian yang baik-baik harus dipertimbangkan oleh akal dan ilmu pengetahuan yang berkembang pada zamannya. Pada saat ini, ilmu kedokteran dan gizi telah membuktikan kelebihan dan tidak seimbangannya konsumsi makanan atau zat gizi tertentu dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif, seperti penyakit-penyakit kardiovaskuler, obesitas dan diabetes melitus. Pengaturan pola dan konsumsi makanan lebih lanjut juga diterangkan dalam Al-Qur`an surah Al-A`raf (7):31.⁽¹⁾

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” [Al-A`raf (7):31]

Ayat diatas menjelaskan bagaimana konsep Al-Qur`an dalam mengatur pola dan jenis makanan. Sesuatu hal yang mutlak dilakukan adalah agar jangan mengkonsumsi zat

gizi atau makanan tertentu dengan berlebihan. Telah dibuktikan dalam ilmu kedokteran dan gizi bahwa kelebihan zat makanan tertentu dapat menjadi resiko timbulnya penyakit-penyakit degeneratif. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kelebihan konsumsi kalori dapat menjadi resiko terjadinya obesitas dan diabetes melitus. Kedua penyakit degeneratif ini juga akan beresiko untuk timbulnya berbagai penyakit degeneratif lain terutama penyakit-penyakit kardiovaskuler.

Kelebihan makanan yang mengandung lemak dan kolestrol secara langsung juga dapat menyebabkan hiperlipidemia dan hiperkolesterolemia. Gangguan keseimbangan lemak darah ini akhirnya beresiko terhadap timbulnya penyakit-penyakit degeneratif terutama penyakit-penyakit kardiovaskuler dan perlemakan hati.

Inilah konsep Al-Qur`an tentang pengaturan pola dan jenis makanan, yakni agar tidak berlebih-lebihan. Berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi makanan tertentu telah terbukti berdampak buruk bagi kesehatan dengan timbulnya berbagai penyakit degeneratif. Disamping itu ajaran Islam yang diterangkan dalam Al-Qur`an tentang pengaturan makanan ini bukan hanya untuk tujuan kesehatan jasmani, tetapi juga untuk tujuan aqidah dan syari`ah atau peribadatan kepada Allah SWT. Sebagaimana yang diterangkan bahwa “Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan” [Al-A`raf (7):31].” Secara implisit ayat ini juga bermakna bahwa orang-orang yang yakin akan kebenaran dari Allah SWT dan mau mematuhi perintah-Nya akan mau dan mampu meninggalkan perbuatan boros atau berlebih-lebihan termasuk dalam mengkonsumsi makanan. Sehingga dalam perbuatannya sehari-hari senantiasa sesuai dengan yang diatur dalam Al-Qur`an.

Lebih luas, Allah SWT benar-benar melarang secara tegas penggunaan harta secara berlebih-lebihan, tentunya termasuk didalanya konsumsi makanan. Sebagai-mana yang dijelaskan dalam surah Al-Isra' (17):26.

“Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros.” [Al-Isra' (17):26].

Oleh karena itu melakukan kontrol konsumsi dan pola makanan bagi umat Islam tidak hanya akan bermanfaat dalam mencegah berbagai penyakit degeneratif, tetapi juga bernilai ibadah di sisi-Nya. Oleh karena itu amat beruntunglah orang-orang yang mau melakukan pengaturan konsumsi makanan. Bahkan lebih tegas lagi, Allah SWT menegaskan bahwa berbuat boros atau berlebih-lebihan itu benar-benar suatu hal yang dilarang dan bahkan dianggap sebagi perbuatan yang teramat jahat (saudara setan), seperti yang dijelaskan dalam surah Al-Isra' (17):27.

“Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya.” [Al-Isra' (17):27].

Kesimpulan

Proses degenerasi ini adalah suatu proses yang sejalan dengan meningkatnya umur yang seharusnya diwaspadai, sebagaimana yang diterangkan dalam Al-Qur'an surah Al-Hajj (22):5, Ar-Ruum (30):54 dan Yaasin (36):68. Dalam ayat ini secara dikatakan bahwa suatu saat sebahagian manusia akan kembali menjadi lemah atau terjadi kemunduran fungsi tubuh seperti ia dahulu kala (degenerasi).

Akan tetapi, tidaklah semua orang bisa jatuh pada penurunan fungsi yang hebat atau menderita penyakit degeneratif.

Berdasarkan kajian ilmu kedokteran, dari tiga kelompok penyakit yang telah diuraikan pada tulisan ini (penyakit kardiovaskuler obesitas dan diabetes melitus) terlihat peranan pengaturan pola konsumsi makanan sangat besar dalam pencegahannya.

Penyakit-penyakit kardiovaskuler sangat erat kaitannya dengan proses aterosklerosis, dan hal ini dipermudah terjadinya oleh kelebihan dan gangguan keseimbangan lemak darah serta kelebihan kolesterol. Gangguan keseimbangan lemak darah (dislipidemia) dan kelebihan kolestrol (hiperkolestrolemia) sangat erat kaitannya dengan konsumsi lemak yang berlebihan.

Obesitas dan diabetes melitus juga sangat erat kaitannya dengan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang. Kelebihan kalori dan lemak tinggi menjadi salah satu pemicu terjadinya kelainan-kelainan ini.

Semua kajian dalam ilmu kedokteran ini adalah merupakan pembuktian dari firman Allah SWT yang tercantum dalam Al-Qur'an. Allah SWT dalam surah Al-Isra' (17):26-27 dan Al-A'raf (7):31 telah memberikan tuntunan bahwa pola mengkonsumsi makanan yang diperintahkan adalah secara seimbang dan secukupnya sesuai kebutuhan tubuh dan tidak berlebih-lebihan. Telah nyataah kebenaran firman Tuhan ini, konsumsi pola dan jenis makanan yang tidak seimbang mendatangkan bahaya diantaranya adalah berbagai macam penyakit degeneratif. Dalam Al-Qur'an dinyatakan bahwa pengaturan pola dan jenis makanan harus mencakup dan memenuhi dua syarat utama, yakni

aspek hukum (halal) secara syariah yang tegas dan aspek kandungan kebaikan zat nya (tayyiban) [Al-Baqarah (2):168-172]. Tayyiban dalam makna luas dapat berarti harus sesuai dengan kebutuhan, tidak berlebihan dan tidak membahayakan tubuh.

KEPUSTAKAAN

1. Al-Qur`an dan terjemahannya, Departemen Agama RI, Jakarta.
2. Baras F. Mencegah Serangan Jantung dengan Menekan Kolesterol. Jakarta, Gramedia, 1994.
3. Cameron AJ, Welborn TA, Zimmet DZ, Dunotian DW, Owen N, Salmon J. Overweight and obesity in Australia: The 1999-2000 Australian diabetes, obesity and life style study (AusDiab). The Medical Journal of Australia (MJA) 2003; 175: 472-432.
4. Malik AM. Perubahan Pola Hidup dan Kebiasaan Makan Merupakan Faktor Penting Peningkatan Prevalensi Penyakit Kronis. Lokakarya Nasional, Jakarta, 306 Desember 1990.
5. Meilani K. Efek asam lemak tak jenuh omega-3 dalam upaya pencegahan aterosklerosis. Ebers Papyrus 1998; 4(2): 93-104.
6. Rahardja ME. Gizi dan kesehatan jantung koroner. Ebers Papyrus 1996; 2(4): 239-246.
7. Sitopoe M. Kolesterol Fobia dan Kaitannya dengan Penyakit Jantung. Jakarta, Gramedia, 1993.
8. Suyono S. Hiperlipidemia. Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Jilid I, Edisi III. Jakarta, PAPDI, 1996: 714-724.
9. Silberberg JS. Cholesterol lowering and mortality. Medical Progress 1993; 20(2): 9-11.
10. O`Dea JA. Prevention of child obesity; 'first do no harm. Heath Education Research 2005; 20(2): 259-265.
11. Batch JA, Baur LA. Management and prevention of obesity. The Medical Journal of Australia (MJA) 2005; 182(3): 130-135.
12. Proietto J, Baur LA. Management obesity', The Medical Journal of Australia (MJA) 2004; 179(1): 63-64.
13. Margary AM, Daniels LA, Boulton TDJ. Prevalence of overweight and obesity in Australian children and adolescence: Reassessment of 1985 and 1995 data giants new standard international definition. The Medical Journal of Australia (MJA) 2001; 175: 561-564.
14. Suyono S. Masalah Diabetes di Indonesia. Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Jilid I, Edisi III. Jakarta, PAPDI, 1996: 571-585.
15. Darmono. Diagnosis dan klasifikasi diabetes mellitus. Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Jilid I, ed.III. Jakarta, PAPDI, 1996: 590-596.
16. Susman JL, Helseth LD. Reducing the complication of type II diabetes: a patient centered approach. American Family Physician 1997; 56(2): 471-478.