

ANALISIS MAQASID SYARIAH DI SEBALIK PANDUAN DIET PEMAKANAN NABI SAW

¹Muhammad Hafis Mohd Hussain, ²Mohd Izhar Ariff Mohd Kashim,

³Sahilah Abd. Mutalib & ⁴Lenny Suryani Safri

Pusat Fiqh Kontemporari dan Pematuhan Syariah

Fakulti Pengajian Islam

Universiti Kebangsaan Malaysia

43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, Malaysia

Email: hafishussain1@gmail.com, izhar@ukm.edu.my, sahilah@ukm.edu.my, lennysuryanisafri@yahoo.com

Abstrak - Panduan pemakanan yang dibawa oleh nabi SAW yang terdapat dalam hadis-hadis baginda SAW merupakan sebahagian pensyariaan. Seperti mana sedia maklum, Syariah terdiri daripada al-Quran, al-Sunnah, qias dan ijmak para ulama. Kesemua sumber-sumber tersebut mengandungi di sebaliknya tujuan, hikmah atau lebih dikenali sebagai maqasid syariah. Persoalan yang boleh ditimbulkan adalah bagaimana panduan pemakanan yang dibawa oleh nabi SAW dapat dikaitkan dengan maqasid Syariah. Oleh itu, kajian dalam penulisan ini bertujuan untuk mengkaji dan meneliti maqasid Syariah yang terkandung di sebalik panduan pemakanan nabi SAW atau boleh diistilahkan dengan diet baginda SAW. Metodologi kajian ini bersifat kualitatif iaitu kajian yang dilaksanakan menerusi kajian kepustakaan dengan kaedah pengumpulan data yang berkaitan dengan tajuk. Kesimpulan dari kajian ini mendapati bahawa diet pemakanan baginda SAW mengandungi hikmah pensyariaan yang dapat dikaitkan dengan kulliyat al-khams iaitu penjagaan agama, nyawa, akal, harta dan juga keturunan. Kajian ini juga dikukuhkan lagi dengan beberapa fakta melalui perspektif-perspektif sains yang berkaitan dengan pemakanan.

Kata kunci: Pemakanan, Maqasid Syariah, Kulliyat al-Khams, Perspektif sains

I. PENDAHULUAN

Maqasid syariah ialah hikmah yang terkandung di sebalik setiap pensyariaan. Segala pensyariaan yang dibawa oleh baginda SAW adalah satu rahmat bagi sekalian alam. Firman Allah SWT:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

Maksudnya:

Dan tiadalah Kami mengutuskan engkau (wahai Muhammad), melainkan untuk menjadi rahmat bagi sekalian alam (al-Quran, al-Anbiyā' 21:107).

Segala larangan dan suruhan baginda SAW telah membuktikan adanya kebaikan di sebaliknya. Larangan baginda SAW daripada makan sehingga kenyang telah membuktikan bahawa kekenyangan itu boleh mengakibatkan kesukaran makanan dihadamkan kerana makanan yang berlebihan tidak dapat ditampung oleh asid pencernaan (Mustafa 2005). Asid pencernaan adalah asid hidroklorik yang terdapat di dalam perut sebelum makanan di hantar ke usus dan diserap masuk ke dalam darah untuk diedarkan kepada sel badan yang lain. Demikian antara contoh hikmah di sebalik larangan baginda SAW. Tidak syak lagi, perintah baginda SAW yang membawa kepada hukum sunat atau wajib juga mengandungi di sebaliknya hikmah serta kebaikan yang sebahagiannya dapat disingkapkan oleh teknologi sains terkini. Selain itu, terdapat juga perbuatan baginda SAW yang membawa kepada hukum harus yang dapat dilihat dalam sebahagian pemakanan baginda SAW. Diet Rasulullah SAW tidak kesemuanya menjadi hukum sunat tetapi terdapat sebahagian diet Rasulullah SAW yang dihukumkan harus, yang mana hukum harus tersebut jika diniatkan untuk mengikuti Rasulullah SAW maka ianya dikira sebagai sunnah *zā'idah* dan beroleh ganjaran pahala apabila melakukannya (Mohammad et al. 2017). Pemakanan dan cara pemakanan yang diambil oleh baginda SAW secara tidak langsung memberikan impak pada kedudukan maqasid syariah. Diet Rasulullah SAW mengajak umatnya meninggalkan makanan haram adalah tuntutan agama. Jika ia melaksanakannya maka tercapai hasrat penjagaan agama iaitu *hifzh al-dīn*. Selain dari penjagaan agama, penjagaan nyawa juga merupakan salah satu tunggak asas dalam maqasid syariah. Baginda SAW tidak sesekali mengambil pemakanan yang memudaratkan diri lantas membahayakan nyawa. Disiplin yang diajar baginda SAW agar tidak berlebihan dalam pemakanan adalah salah satu wasilah pada penjagaan harta.

Diet yang diamalkan oleh baginda SAW keseluruhannya memberikan manfaat yang mengagumkan setelah dibuktikan oleh kajian saintifik. Oleh itu, perspektif sains di sini memainkan peranan sebagai penyingkap pada kerahsiaan di sebalik diet pemakanan baginda SAW. Saintifik telah membuktikan bahawa cara pemakanan nabi SAW memberi kesan terhadap kesihatan tubuh badan, ia merupakan *ḍarūrah* yang dapat menjamin kelangsungan hidup agar sentiasa sihat. Dalam hal ini, baginda SAW menjadi contoh terbaik dan ikutan buat umat Islam keseluruhannya (Hamādī 2016). Oleh itu, kajian ini cuba menghubungkan gaya pemakanan nabi SAW terhadap maqasid syariah.

II. PERNYATAAN MASALAH

Segala perbuatan, kata-kata dan *iqrār* Rasulullah SAW menjadi pegangan dan ikutan pada seluruh umat Islam (al-[°]Asqalānī 2006). Termasuk dari hal yang demikian, amalan pemakanan atau diet baginda juga perlu menjadi ikutan dan tauladan pada insan bergelar Muslim. Perbuatan, kata-kata, dan *iqrār* baginda adalah hadis-hadis yang sinonimnya dikenali dengan nama *al-sunnah al-nabawiyyah*. Ia merupakan salah satu sumber pensyariatan Islam yang mana kesemua sumber pensyariatan adalah terdiri daripada *al-Qur'ān*, *al-Sunnah*, *al-Ijmā'* dan *al-Qiyās*. Sumber-sumber pensyariatan ini menjadi asas wujudnya maqasid syariah (Ismā'īl 2007). Hasilnya secara tidak langsung, jelas menunjukkan bahawa amalan diet pemakanan nabi SAW yang asalnya dari *al-sunnah al-nabawiyyah* terkandung di sebaliknya tujuan pensyariatan iaitu maqasid syariah. Amalan diet Rasulullah SAW merupakan satu syariat yang terkandung padanya lima hukum *taklīfīyy*. Wujudnya syariat ini adalah bertujuan untuk merealisasikan kedudukan maqasid syariah agar sentiasa terjaga (al-Shāṭibīyy 2008). Oleh itu, bagaimanakah kesan diet Rasulullah SAW dalam merealisasikan maqasid syariah?

III. METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini bersifat kualitatif berdasarkan permasalahan kajian yang telah dikemukakan. Metodologi pengumpulan data adalah secara analisis kandungan dengan meneliti pelbagai kitab-kitab hadis yang muktabar. Antara kitab-kitab hadis adalah seperti *Ṣaḥīḥ al-Bukhārīyy*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan al-Tirmidhiyy*, *Sunan Abī Daud*, *Sunan al-Nasā'īyy* dan *Sunan Ibn Mājah*. Daripada kitab-kitab tersebut, pengkaji hanya meneliti bab-bab yang berkaitan pemakanan sahaja. Analisis terhadap hadis-hadis yang berkaitan pemakanan baginda dijalankan dengan berpandukan konsep-konsep maqasid syariah dan mengaitkan dengan pelbagai kebaikan diet baginda SAW dengan perspektif sains.

IV. HASIL KAJIAN

1. Pengaruh Amalan Diet Terhadap *Kulliyat al-Khams*

Amalan diet mengikut acuan baginda SAW mengandungi pelbagai manfaat dan kebaikan di samping dapat mengelakkan diri daripada risiko penyakit. Adapun maqasid syariah ialah mengambil kemaslahatan dan menolak kemudaratan (Izz al-Dīn 2000). Oleh itu, amalan diet baginda SAW dapat memberi peranan penting dalam merealisasikan sebahagian tujuan maqasid syariah. Antara tujuan maqasid juga ialah menjaga *kulliyāt al-khams* iaitu agama, nyawa, akal, harta dan keturunan (al-Shāṭibīyy 2008). Namun dalam amalan diet baginda SAW, tidaklah semua amalan menjurus secara langsung kepada *kulliyāt al-khams*. Hal ini kerana dalam merealisasikan maqasid syariah, ulama juga meletakkan wasilah-wasilah untuk menjaga *kulliyāt al-khams* (Rab[°]ayyah 2002). Maka sebahagian amalan diet baginda merupakan wasilah kepada penjagaan *kulliyāt al-khams* yang boleh dikupaskan dari sudut penjagaan agama, nyawa, akal, harta dan juga keturunan.

A. Menjaga Agama

Allah SWT menciptakan manusia sebaik-baik penciptaan dan menjadikan ciptaan lain seperti langit dan bumi untuk tunduk kepada manusia demi mencapai tujuan asal penciptaan manusia itu sendiri. Allah SWT berfirman:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Maksudnya:

Dan (ingatlah) Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan untuk mereka menyembah dan beribadat kepada-Ku (al-Quran, al-Dhāriyāt 51:56).

Atas tujuan tersebut Allah SWT menciptakan segala yang ada di bumi dan di langit untuk manfaat dan kemudahan manusia untuk beroleh kedudukan sebagai hamba Allah yang taat seperti mana awal tujuan penciptaan manusia. Dalam al-Quran menyebut:

وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Maksudnya:

Dan Ia memudahkan untuk (faedah dan kegunaan) kamu, segala yang ada di langit dan yang ada di bumi, (sebagai rahmat pemberian) daripadaNya; sesungguhnya semuanya itu mengandungi tanda-tanda (yang membuktikan kemurahan dan kekuasaanNya) bagi kaum yang memikirkannya dengan teliti (al-Quran, al-Jāthiyah 45:13).

Daripada ayat tersebut, jelas bahawa makanan yang diciptakan Allah SWT adalah nikmat buat manusia (al-Tawjārī 2011). Makanan berperanan penting dalam menjaga agama. Perlu diingat bahawa sebarang nutrisi yang diktirikan di dalam badan melalui darah hendaklah daripada makanan dan sumber yang halal. Islam amat menitik beratkan pengambilan makanan yang *toyyibah*. Selain daripada kesihatan jasmani ia juga mempengaruhi kesihatan rohani. Buktinya, baginda SAW mengajar umatnya cara bagaimana untuk menguruskan makanan dan gaya pengambilan makanan, bahkan para alim ulama mengarang pelbagai buku khususnya yang berkait rapat dengan hukum-hukum makanan (al-Tarīqī 1984). Gaya pemakanan baginda SAW menerangkan jenis makanan-makanan yang diharamkan dan yang diharamkan untuk dimakan. Halal dan haram merupakan hukum daripada Allah SWT yang dijelaskan dalam al-Quran dan melalui utusan baginda SAW (Yusuf 1994). Segala hukum-hukum yang ditentukan Allah SWT adalah terbatas pada pemikiran manusia untuk melihat hikmah di sebaliknya, yang mana syariah telah menentukan hukumnya dengan mengambil kira parameter maslahat dan kemudaratan (Yusuf 1994). Agama Islam tidak terlepas daripada mewajibkan umat manusia daripada ibadah kerana ibadat adalah taklif dan asal tujuan ciptaan manusia (al-Tawjārī 2011). Untuk mencapai tujuan tersebut, makanan adalah sebab pada wujudnya kekuatan dan tenaga untuk mendirikan ibadah-ibadah wajib yang menjadi tiang agama (al-Ghazālīy 2008). Namun begitu, umat Islam tidak boleh mengambil sesuatu makanan tanpa melihat petunjuk al-Quran dan hadis baginda SAW. Baginda mengajarkan umatnya perihal makanan yang halal dan haram. Bukan itu sahaja, cara pengambilan juga diajar oleh baginda sebagai wasilah untuk menjaga agama. Hal yang paling penting untuk menegakkan maqasid dari sudut menjaga agama adalah beramal dengan melakukan perintah dan meninggalkan segala larangan-Nya (Taimiyyah 1994). Manusia sifatnya lemah lagi jahil di hadapan Allah SWT. Oleh itu, manusia perlu sentiasa bergantung pada Allah SWT memohon dan berdoa pertolongan pada-Nya. Allah berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Maksudnya:

Dan Tuhan kamu berfirman: "Berdoalah kamu kepada-Ku nescaya Aku berkenankan doa permohonan kamu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong takbur daripada beribadat dan berdoa kepada-Ku, akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina (al-Quran, Ghāfir 40:60).

Doa seseorang Muslim bergantung pada makanannya samada halal atau pun haram. Jika makanan yang dimakan adalah halal maka doanya diterima jika sebaliknya maka doanya ditolak (Muṣṭafā al-Bughā & al-Dīn 2010). Dalam amalan pemakanan nabi SAW, baginda sangat menitik beratkan halal dan haram sehingga baginda menceritakan hal seseorang hamba yang apabila berdoa, maka doanya ditolak oleh Allah SWT. Faktornya adalah disebabkan oleh pengambilan makanan yang haram. Baginda bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ فَقَالَ { يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ } وَقَالَ { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ } ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ يَا رَبَّ يَا رَبَّ وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ

Maksudnya:

Daripada Abu Hurairah RA berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Wahai sekalian manusia, sesungguhnya Allah itu baik. Dia tidak akan menerima sesuatu melainkan yang baik sahaja. Dan sesungguhnya Allah telah memerintahkan kepada orang-orang mukmin seperti yang diperintahkan-Nya kepada para Rasul. Firman-Nya: 'Wahai para Rasul! Makanlah makanan yang baik-baik (halal) dan kerjakanlah amal baik. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.' Dan Allah juga berfirman: 'Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah rezeki yang baik-baik yang telah kami rezekikan kepadamu.'" Kemudian nabi SAW menceritakan tentang seseorang laki-laki yang telah lama berjalan karena jauhnya jarak yang ditempuhnya. Sehingga rambutnya kusut masai dan berdebu. Orang itu mengangkat tangannya ke langit seraya berdoa: "Wahai Tuhanku, wahai Tuhanku." Padahal, makanannya dari makanan yang haram, minumannya dari minuman yang haram, pakaiannya dari pakaian yang haram dan diberi makan dengan makanan yang haram, maka bagaimanakah Allah akan memperkenankan doanya?" (Muslim, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitab Zakat, Bab Menerima Sedekah, Hadis 1015, Daripada Abū Hurairah RA).

Secara umumnya, segala perbuatan baik yang disertakan niat akan beroleh pahala. Maka pengambilan makanan yang disertakan niat mendekatkan diri kepada Allah dan niat mengikuti sunnah baginda SAW akan beroleh pahala (al-Haddād 1994). Wajib dari sudut pentakrifan sifat ialah beroleh pahala bagi yang melakukan dan beroleh dosa bagi yang meninggalkan; haram ialah beroleh dosa bagi yang melakukan dan beroleh pahala bagi yang meninggalkan; makruh ialah beroleh pahala bagi yang meninggalkan dan tidak beroleh pahala ataupun dosa jika melakukan; sunat pula ialah beroleh pahala bagi yang melakukan dan tidak beroleh dosa jika meninggalkan; harus ialah tidak beroleh pahala ataupun dosa jika melakukan atau meninggalkan (al-Taftazānī 2018). Dalam amalan diet pemakanan nabi SAW, baginda menyentuh pelbagai aspek hukum-hakam yang melibatkan makanan. Oleh itu, pahala boleh diperoleh daripada amalan-amalan wajib, sunat dan niat meninggalkan amalan-amalan yang makruh dan haram. Manakala, amalan diet pemakanan nabi SAW yang melibatkan hukum harus, boleh diniatkan *ittibāc* untuk mengamalkan amalan tersebut. Secara tidak langsung, amalan tersebut dikira sebagai *sunnat zā'idah* dan akan beroleh pahala (Sujak et al. 2015). Amalan diet baginda SAW boleh dijadikan sumber beroleh pahala di samping meninggalkan makan makanan yang diharamkan Allah SWT dan Rasulnya. Islam yang menitik beratkan *maqṣad al-Dīn* menjadikan makanan itu sebab kepada berolehnya pahala dan juga beroleh syurga di akhirat kelak (Ariff 2013). Menghindari diri daripada api neraka termasuk dalam ruang lingkup penjagaan agama. Seperti mana firma Allah SWT:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قَوْأ أَنفُسِكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

Maksudnya:

Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah diri kamu dan keluarga kamu dari neraka (al-Quran, al-Tahrīm 66:6).

Antara perkara yang boleh mengelakkan diri dari api neraka Allah SWT adalah dengan menghindari dari makan makanan yang haram. Hal ini kerana, jasad yang tumbuh dari sumber makanan yang haram maka neraka lebih berhak baginya. Sesuai dengan sabda baginda SAW:

إِنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ لَحْمٌ نَبَتَ مِنْ سَحْتٍ وَكُلُّ لَحْمٍ نَبَتَ مِنْ السُّحْتِ كَانَتْ النَّارُ أُولَىٰ بِهِ

Maksudnya:

Sesungguhnya tidak akan masuk syurga daging yang tumbuh dari hal yang dimurkai Allah (haram) dan neraka lebih berhak baginya (Ahmad, Musnad Ahmad, Kitab Sisa Musnad Sahabat Yang Banyak Meriwayatkan Hadis, Bab Musnad Jābir Ibn ʿAbdullah RA, Hadīth 13919)

Daripada hadis yang dinyatakan jelas menunjukkan bahawa menghindari dari makan makanan haram merupakan kewajipan untuk ditinggalkan seperti yang diajar baginda SAW. Dalam membina maqasid syariah, meninggalkan yang haram adalah wasilah tertegaknya penjagaan agama (al-Shāṭibiyy 2008). Agama tertegak dengan tertegaknya iman, terbinanya iman seseorang mukmin apabila dia membenarkan Islam dengan hati, ikrar dengan lisan dan melaksanakan ajaran Islam melalui anggota zahir (al-Bājūrī 2002). Mengambil makanan yang haram akan menjejaskan keimanan kerana iman terbina dengan melaksanakan perintah Allah SWT. Iman merupakan asas penting dalam agama, jika runtuh iman, maka turut runtuh juga agama. Jika tertegak iman, maka secara langsung tertegak juga agama (al-Bājūrī 2002) yang merupakan maqasid syariah.

B. Menjaga Nyawa

Menjaga nyawa merupakan salah satu daripada maqasid syariah (Ismāʿīl 2007). Oleh itu, syariat sangat menitik beratkan penjagaan nyawa (Ariff 2013) melalui hukum-hakam yang mengambil masalahat dan menolak segala kemudaratannya. Jika nyawa seorang Muslim terjejas, maka bagaimana dirinya untuk menegakkan agama. Secara tidak langsung, agama akan runtuh di sebab kematian (Rabʿayyah 2002). Menjaga nyawa adalah wajib bagi setiap Muslim. Allah SWT berfirman:

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِمَّنْ إِمْلَقِي نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّيْتُكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Maksudnya:

Dan janganlah kamu membunuh anak-anak kamu kerana kepapaan, (sebenarnya) Kamilah yang memberi rezeki kepada kamu dan kepada mereka; dan janganlah kamu hampiri kejahatan-kejahatan (zina) - yang terang daripadanya dan yang tersembunyi; dan janganlah kamu membunuh jiwa yang telah diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan jalan yang hak (yang dibenarkan oleh Syarak). Dengan yang demikian itulah Allah perintahkan kamu, supaya kamu memahaminya (al-Quran, al-Anʿām 6:151).

Dalam ayat tersebut menunjukkan larangan pembunuhan iaitu Allah SWT mengharamkan pembunuhan yang tidak berasaskan syarak. Selain daripada menjaga nyawa yang berupa *maqasid* utama atau tujuan utama maqasid syariah, Islam menitik beratkan *masāʾil* iaitu wasilah-wasilah yang membawa kepada penjagaan nyawa (al-Dīn 2000). Antaranya ialah menjaga kesihatan melalui pemakanan dan cara pengambilan makanan (Basyīrī 2016). Allah SWT telah memerintah orang-orang beriman agar makan makanan yang bermanfaat:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Maksudnya:

Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari benda-benda yang baik (yang halal) yang telah Kami berikan kepada kamu, dan bersyukurlah kepada Allah, jika betul kamu hanya beribadat kepada-Nya (al-Quran, al-Baqarah 2:172).

Daripada ayat ini, wajib ke atas Muslim makan makanan yang baik dan bermanfaat, kerana mengambil makanan yang baik dan bermanfaat boleh menjamin kelangsungan hidup melalui penjagaan kesihatan yang baik. Manakala mengambil makanan yang memudaratkan akan menjejaskan kesihatan diri dan nyawa (al-Qurtubiyy 2006). Seperti pengambilan makanan atau minuman yang haram dan memudaratkan yang di larang oleh Allah SWT. Contohnya pengambilan alkohol atau *khamr* yang memabukkan serta menjejaskan kesihatan. Pengambilan makanan yang memudaratkan diri adalah haram seperti dalam larangan Allah SWT:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Maksudnya:

Dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan (dengan bersikap bakhil); dan baikilah (dengan sebaik-baiknya segala usaha dan) perbuatan kamu; kerana sesungguhnya Allah mengasihi orang-orang yang berusaha memperbaiki amalannya (al-Quran, al-Baqarah 2:195).

Antara wasilah untuk menjaga nyawa adalah dengan menjaga kesihatan tubuh badan. Kesihatan tubuh badan akan terjamin dengan menitik beratkan pengambilan makanan dan cara pengambilan makanan yang sihat (Munirah 2002). Nabi SAW tidak terlepas daripada memberikan petunjuk kepada umatnya melalui cara pengambilan makanan yang sihat (Toha 2018). Baginda SAW seorang individu yang paling mengetahui tentang maqasid syariah. Jika dilihat pengambilan makanan baginda SAW, kelihatan baginda benar-benar menyusuli konsep "*Jalb al-Maṣāliḥ Wa Dar' al-Mafāsīd*" iaitu mengambil maslahat dan meninggalkan mafsadah. Dalam diet pemakanan nabi SAW, baginda mengambil makanan yang berasaskan bijirin, sayur-sayuran, buah-buahan, lemak, makanan berasaskan protein dan tenusu (Basith 2011a). Makanan-makanan ini mengandungi pelbagai manfaat seperti; roti gandum tinggi serat yang berfungsi melancarkan pergerakan peristalsis di usus kecil dan besar, sekaligus memudahkan pembuangan bahan kumuh badan atau mengelakkan sembelit (Spiller et al. 2003); kurma dapat menghindari penyakit berkaitan jantung, pendarahan, jangkitan bakteria dan keasidan perut (Ariff et al. 2018); sawi yang kaya dengan zat besi (Brooklyn 2009); susu bagus bagi pertumbuhan probiotik yang membantu untuk mengurangkan kesan bakteria patogen (Faszly Rahim 2016); dan madu mengandungi khasiat yang tinggi kerana terdiri daripada kandungan glukosa, asid amino, protein, vitamin dan enzim yang memberikan tenaga segera kepada individu yang sakit; minyak zaitun (*Olea europaea*) pula dianggap sebagai sumber lipid yang sangat baik atau lemak sihat, dikaitkan dengan pencegahan utama dan sekunder penyakit kardiovaskular (jantung), serta peningkatan profil lipid dan tahap kepekaan insulin rendah yang boleh menurunkan berat badan kepada individu yang mengambil karbohidrat rendah, peningkatan kestabilan oksidatif, peningkatan penanda keradangan, dan kawalan tekanan arteri (Farid 2007). Jelas di sini menunjukkan semua pemakanan baginda mengandungi banyak khasiat demi menjaga kesihatan, kerana kesihatan badan dapat menjamin penjagaan nyawa yang merupakan salah satu *darūriyat al-khams*.

Salah satu cara untuk menjaga maqasid syariah sentiasa utuh dan kukuh adalah dengan meninggalkan segala larangan yang telah ditentukan syarak (al-Shāḥibiyy 2008). Larangan ini semestinya demi mengelak daripada mengambil segala kemudaratkan. Antaranya larangan syarak ialah mengambil makanan yang telah diharamkan. Makanan haram seperti bangkai yang mengandungi virus, bakteria dan pelbagai bahan kumuh yang merbahaya di dalam darah (al-Baṣīṭ 2005); babi punca kepada penyakit pengerasan dinding pembuluh, peningkatan darah tinggi, serangan jantung dan radang sendi (Basith 2011b); arak yang menyebabkan penyerapan darah terhadap oksigen semakin lemah dan perlahan, sehingga menyebabkan sel-sel mengalami kekurangan oksigen termasuklah otak. Ini menyebabkan peminum alkohol hilang kewarasannya (Basith 2011b); dan lain-lain lagi. Segala pemakanan yang haram telah dilarang oleh baginda SAW kerana pemakanan yang haram jelas memberikan kemudaratkan pada diri. Justeru, meninggalkan makanan yang memudaratkan dapat menjamin kesihatan yang mana Islam sangat menitik beratkannya (Ariff 2013). Penjagaan kesihatan juga merupakan wasilah kepada penjagaan nyawa.

C. Menjaga Akal

Mengikuti gaya pengambilan diet baginda SAW tidaklah mencapai tahap *darūrah* untuk menjaga akal (*Intellic*). Ini kerana, *darūrah* ialah satu elemen yang akan mendirikan maslahat agama dan urusan dunia, sehingga mengakibatkan keruntuhan agama dan urusan dunia jika tanpa elemen ini (al-Shāṭibiy 2008). Tidak mengikuti gaya pengambilan makanan baginda SAW tidaklah sehingga mengakibatkan kehilangan akal ataupun gila. Namun, dalam maqasid syariah amat menekankan *hājiyyāt* dan *taḥsīniyyāt* dalam menyempurnakan penjagaan akal manusia (Rab[°]ayyah 2002). Oleh itu, mengamalkan gaya pemakanan baginda SAW memberikan kebaikan pada akal dan gaya pemikiran seseorang Muslim. Kegemilangan agama Islam tidak akan terserlah melainkan daripada generasi yang berfikiran cerdas dan bijaksana (Rab[°]ayyah 2002). Dalam al-Quran, Allah SWT seringkali mengakhiri ayat-ayat suci-Nya dengan lafaz:

قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ إِن كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ

Maksudnya:

Sesungguhnya telah kami jelaskan kepada kamu keterangan-keterangan itu jika kamu (mahu) memahaminya (al-Quran, al-Imrān 3:118).

ذَلِكَ وَمَنْ يُؤْمَرْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Maksudnya:

Dengan yang demikian itulah Allah perintahkan kamu, supaya kamu memahaminya (al-Quran, al-An[°]ām 6:151).

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Maksudnya:

Sesungguhnya yang demikian itu mengandungi tanda-tanda (yang membuktikan kebijaksanaan Allah) bagi kaum yang mahu memahaminya (al-Quran, al-Nahl 16:12).

Jelas dari hal yang demikian, untuk menjadi hamba Allah SWT yang memahami segala perintah-Nya adalah dengan menggunakan akal. Antara kebaikan mengamalkan diet baginda SAW khususnya terhadap penjagaan akal ialah; rasional dalam berfikir dan mencerdaskan otak terutamanya kepada yang mengamalkan pengambilan madu, minyak zaitun dan makanan berasaskan protein (daging segar). Makanan yang baik akan memberi nutrisi yang baik kepada otak terutamanya minyak zaitun yang mengandungi omega-3 dan omega-6 bagi mengelakkan lupa. Begitu juga madu yang boleh memberikan tenaga segera kepada otak agar berfungsi dengan baik. Menurut kajian Hashman, cara pengambilan makanan dengan menggunakan tangan kanan sepertimana yang disarankan oleh baginda SAW, ternyata memberikan kesan positif pada perkembangan otak di bahagian kiri. Pergerakan anggota tangan kanan dapat menarik otak untuk berfikir analitis dan rasional. Secara tidak langsung, otak dapat membuat pertimbangan yang baik untuk berhenti makan sebelum kenyang setelah mengetahui kekenyangan akan menyebabkan kesan buruk pada tubuh badan (Hashman 2018). Julius Romelius apabila ditanya tentang keadaan pemikirannya yang cerdas walaupun usianya telah mencecah 100 tahun, beliau telah menjawab bahawa dengan mengamalkan pengambilan madu secara konsisten (Mubayyad 2018). Tidak sekadar itu sahaja, para alim ulama juga seperti Ibn Jamā[°]ah menyarankan kepada penuntut ilmu untuk konsisten dalam pengambilan madu supaya tahap ingatan dan pemikiran dapat ditingkatkan (Ibn Jamā[°]ah 2012). Hal demikian bertepatan dengan saranan baginda SAW agar mengamalkan pengambilan madu tiga kali setiap bulan (Mubayyad 2018).

D. Menjaga Harta

Menjaga harta ialah mengembangkannya dan memeliharanya daripada rosak, hilang atau berkurangan (Mustapha 2015). Ibn [°]Ashur (1999) berpendapat bahawa menjaga harta ialah mengelakkannya daripada rosak atau mengalir keluar dari lingkungan umat Islam tanpa berlaku pertukaran barang (1999). Harta diumpamakan seperti nadi kehidupan manusia yang menjadi keperluan penting dalam kehidupan (Basyīri 2016). Harta merupakan medium yang dapat memenuhi maslahat dari sudut duniawi dan ukhrawi. Dek kerana kepentingannya, Islam mensyariatkan penjagaan harta dengan membahagikan kepada dua cara, pertama *Ḥifẓ al-Māl Min Jānib al-Wujūd* iaitu menjaga harta dari sudut mengadakannya dan yang kedua *Ḥifẓ al-Māl Min Jānib al-[°]Adam* iaitu menjaga harta daripada kehilangan (Kelany

2017). Menjaga harta dari sudut mengadakannya ialah berusaha dengan cara yang dibenarkan syarak seperti pertanian, perniagaan dan lain-lain lagi (al-Yūbī 1998). Hal ini bersesuaian dengan firman Allah SWT:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ

Maksudnya:

Kemudian setelah selesai sembahyang, maka bertebaranlah kamu di muka bumi (untuk menjalankan urusan masing-masing), dan carilah apa yang kamu hajati dari limpah kurnia Allah SWT (al-Quran, al-Juma'ah 62:10).

Manakala menjaga harta daripada kehilangan ialah menghindari dari membelanjakannya pada sesuatu yang tidak bermanfaat (al-Najjār 2008). Oleh itu, tidak harus bagi seorang Muslim membelanjakan harta yang akan memberikan kemudahan kepada diri dan kesihatan seperti membeli makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi, apatah lagi jika dibelanjakannya ke arah sesuatu yang haram seperti makanan yang berasaskan babi dan arak. Hal demikian bukan sekadar membazirkan harta, bahkan yang lebih teruk apabila ia memberikan kemudahan yang lain seperti menjejaskan kesihatan (al-Najjār 2008). Bukan itu sahaja, kesihatan yang terjejas secara tidak langsung akan memerlukan kos perbelanjaan untuk mengubatinya. Hal ini dapat dibuktikan pada sidang media selepas larian walkathon sempena Hari Diabetis Sedunia 2013, Timbalan Ketua Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menyatakan rakyat Malaysia memerlukan sekurang-kurangnya RM 78 juta pada setiap bulan bagi merawat penyakit diabetis. Oleh itu, perbelanjaan untuk setahun hampir mencecah RM 1 bilion bagi jumlah pesakit diabetis seramai 2.6 juta. Menurut Timbalan Ketua KKM, hal itu berpunca dari pengambilan makanan yang tidak seimbang serta pengambilan gula yang tidak terkawal (Syamsul 2013). Antara cara lain untuk menjaga harta daripada pengaliran yang tidak berasaskan syarak ialah tidak berlebihan dalam perbelanjaan khususnya dalam pemakanan. Jika perbelanjaan berlebihan dalam makanan ia bererti telah mengamalkan pemakanan yang tidak seimbang. Allah SWT melarang hambanya berlebihan dalam pemakanan seperti dalam firmannya:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Maksudnya:

Dan makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas (al-Quran, al-A'raf 7:31).

Menurut Shahrin yang merupakan pakar pemakanan menasihati masyarakat Malaysia agar tidak menjadikan tabiat pengambilan makanan secara banyak berserta lauk-pauk yang pelbagai. Cara pemakanan begini amatlah bertentangan dengan amalan diet yang sihat. Tambahan beliau, tabiat ini bertambah teruk apabila tiba waktu berbuka di bulan Ramadan. Masyarakat Malaysia bermewah-mewahan sehinggakan melanggan bufet mencacah harga RM 150 seorang. Hal ini perlu dielakkan dan yang seharusnya umat Islam bersederhana dalam pemakanan. Dengan cara demikian, bukan sahaja pembaziran dapat dielakkan bahkan kesihatan juga terjamin (Ainna, Megat & Iqhwān 2019). Melalui amalan diet baginda SAW, baginda mengajarkan umatnya agar tidak makan sehingga kenyang yang berlebihan. Hadis baginda SAW:

عَنْ نَافِعٍ قَالَ كَانَ ابْنُ عُمَرَ لَا يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتَى بِمِسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ فَأَدْخَلْتُ رَجُلًا يَأْكُلُ مَعَهُ فَأَكَلَ كَثِيرًا فَقَالَ يَا نَافِعُ لَا تُدْخِلْ هَذَا عَلَيَّ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ

Maksudnya:

Daripada Nāfi' berkata: Pernah Ibn 'Umar tidak makan hingga didatangi kepadanya seorang miskin, lalu dia makan bersamanya. Maka aku pun menjemput seorang lelaki untuk makan bersamanya, lalu lelaki itu makan banyak, maka dia pun berkata, "Wahai Nāfi', jangan kamu menjemput orang ini. sesungguhnya aku telah mendengar Rasulullah SAW bersabda: 'Seorang mukmin itu makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus (Bukhāriyy, Ṣaḥīḥ al-Bukhāriyy, Kitāb Mākanan,

Bab Mukmin Makan Dengan Satu Usus dan Kafir Makan dengan Tujuh Usus, Hadith 5393, Daripada Nāfi^c RA).

Ulama bersepakat mengharamkan pembaziran. Antara perkara yang dikira sebagai pembaziran ialah makan makanan melebihi kadar kekenyangan. Islam melarang pembaziran kerana ia dikira membuang harta sedangkan Islam sangat mensyariatkan penjagaan harta (al-Shaibānī 1998).

E. Menjaga Keturunan

Ulama maqasid melihat *hifz al-nasl* iaitu penjagaan keturunan akan tercapai dengan membentuk dua inisiatif. Pertama ialah mewujudkan pensyariatan bagi mengekalkan keturunan seperti menggalakkan pernikahan, disunatkan berkahwin wanita yang subur dan keharusan berkahwin lebih dari satu isteri. Kedua, mewujudkan pensyariatan bagi mengelakkan dari terputusnya keturunan seperti pengharaman membenci perkahwinan, menggugurkan kandungan dan seumpamanya (Basyīri 2016). Tujuan demikian bersesuaian dengan hadis baginda SAW:

عَنْ مَعْقِلِ بْنِ يَسَارٍ قَالَ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ إِنِّي أَصَبْتُ امْرَأَةً ذَاتَ حَسَبٍ وَجَمَالٍ وَإِنَّهَا لَا تَلِدُ أَفَأَتَزَوَّجُهَا قَالَ لَا ثُمَّ أَتَاهُ الثَّانِيَةَ فَنَهَاهُ ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ فَقَالَ تَزَوَّجُوا الْوُدُودَ الْوُلُودَ فَإِنِّي مُكَاتِّرٌ بِكُمْ الْأُمَّمَ.

Maksudnya:

Daripada Ma'qil bin Yasār berkata: Seorang lelaki datang kepada nabi SAW lalu berkata: sesungguhnya aku mendapati seorang wanita yang mempunyai keturunan yang baik dan cantik, akan tetapi dia mandul, adakah aku boleh menikahinya? Baginda menjawab: "Tidak." Kemudian dia datang kali kedua lalu baginda melarangnya, kemudian ia datang kali ketiga lalu Rasulullah SAW bersabda: "Nikahilah wanita-wanita yang penyayang dan subur (banyak keturunan), karena aku akan berbangga kepada umat yang lain dengan banyaknya kalian." (Abū Daud, Sunan Abī Daud, Kitab Nikah, Bab Larangan Menikahi Wanita Mandul, Ḥadīth 1754, Daripada Ma'qil Ibn Yasār).

Bagi menyambung kelangsungan keturunan umat Islam adalah dengan melaksanakan kedua-dua inisiatif tersebut. Sedar atau tidak sedar, gaya pemakanan juga mempengaruhi kelangsungan keturunan umat Islam. Pemakanan yang tidak sihat yang akan mengakibatkan obesiti memberikan pelbagai risiko untuk memperolehi zuriat. Antara kesan buruknya ialah mengakibatkan tahap kesuburan wanita untuk hamil adalah rendah. Jika golongan obesiti hamil, mereka akan menghadapi risiko keguguran, bayi berisiko menghidap diabetes, hipertensi dan risiko memerlukan pembedahan *caesarean* ketika proses kelahiran kerana bayi yang dikandungkan bersaiz besar. Tambahan lagi apabila golongan ini berhasil melahirkan bayi, bayi tersebut berisiko mengalami berat badan yang berlebihan lalu menyebabkan risiko pelbagai penyakit atau bayi mengalami kecacatan (Halina 2016). Menurut kajian di Klinik Reproduktif, Hospital Tengku Ampuan Rahimah (HTAR), sebanyak 40 peratus wanita yang obesiti mengalami masalah kesukaran hamil. Hal ini disebabkan oleh kadar Indeks Jisim Tubuh (BMI) yang melebihi 30 (Halina 2016). Kadar pengambilan makanan yang mengakibatkan obesiti ini memberi kesan pada ketidakseimbangan hormon dan ovulasi. Ovulasi ialah proses pelepasan telur dari ovari ke tiub *falopio* ketika wanita melalui waktu kesuburan (Alliende et al. 2005). Selain itu, punca bilangan individu dalam satu-satu populasi terjejas adalah disebabkan golongan wanita berkahwin lambat. Antara faktor yang menyebabkan mereka berkahwin lambat adalah disebabkan rupa bentuk badan yang gemuk. Kebanyakan lelaki lebih cenderung memilih wanita yang kurus berbanding wanita yang gemuk. Hal ini kerana wanita yang kurus lebih kelihatan cantik dan menawan di mata lelaki berbanding wanita yang gemuk. Pada tahun 2014, kajian dari Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) mendapati sebanyak 26 peratus wanita berkahwin lewat disebabkan tidak beroleh calon yang sesuai (Fatin 2018). Wanita yang berkahwin lewat pada lingkungan umur 30-an, mereka hanya memiliki kadar kesuburan sebanyak 50 peratus manakala sebanyak 10 hingga 15 peratus bagi wanita yang berumur 40-an (Saadiyah 2018). Kesimpulannya, kadar pengambilan makanan yang berlebihan dan gaya pemakanan yang tidak sihat menjadikan punca terjejasnya tujuan maqasid syariah iaitu penjagaan keturunan. Bagi mengatasi masalah ini baginda SAW mengajarkan umatnya agar sederhana dalam pemakanan dan berhenti makan sebelum kenyang. Dengan mengikut cara pemakanan baginda SAW, ia akan memberikan pelbagai impak yang baik khususnya dalam penjagaan kesuburan wanita agar mereka beroleh zuriat yang ramai dari lingkungan umat Islam.

V. PENUTUP

Kesimpulannya, setelah memahami peranan yang dibawa oleh baginda SAW adalah rahmat dan tiada yang diucapkan baginda SAW melainkan wahyu dari Allah SWT, maka perspektif sains telah menguatkan lagi hal yang demikian. Pemakanan baginda SAW yang semestinya memainkan peranan penting dalam mendirikan dan menegakkan maqasid syariah telah dikuatkan lagi dengan pembuktian-pembuktian sains. Islam telah membuktikan bahawa agamanya adalah agama yang menitik beratkan kesihatan tubuh badan. Tidak cukup dengan konsep penjagaan kesihatan daripada al-Quran, Allah SWT mengutus nabi SAW sebagai petunjuk yang terbaik dalam merealisasikan hidup seorang mukmin yang sihat tubuh badannya. Bukan itu sahaja, sains juga memperlihatkan bahawa Islam adalah agama yang bergerak seiring dengan peredaran zaman. Perspektif sains terhadap diet pemakanan baginda SAW telah mewujudkan satu hubungan dengan maqasid syariah. Hubungan tersebut ialah perspektif sains berperanan menguatkan dan membuktikan lagi hikmah di sebalik diet pemakanan baginda SAW. Sebelum wujudnya kemajuan teknologi saintifik, umat Islam tetap mengamalkan suruhan dan larangan agama yang tidak diketahui apakah maqasid di sebaliknya, melainkan dengan melaksanakan dan mentaatinya atas dasar *ta'abbud*. Setelah wujudnya kajian saintifik terhadap larangan dan suruhan syariah samada berbentuk sunat, wajib, haram ataupun makruh telah menambah keimanan dan keyakinan bagi umat Islam dan membuka mata masyarakat non Muslim terhadap kehebatan ajaran Islam.

Antara kajian saintifik yang dapat dilihat adalah seperti kajian saintifik mengenai amalan sunat membaca basmallah sebelum makan. Individu Muslim yang membaca basmallah sebelum makan akan beroleh ketenangan ketika makan. Ketenangan tersebut memberikan kesan yang positif terhadap proses pencernaan makanan dan penyerapan zat-zat yang efektif (Ghiyāth t.th.).

Rujukan

1. Al-Quran
2. Ainna, Megat & Iqhwani. 2019. Bahaya tabiat makan banyak. *Sinar Harian*.
3. al-Bājūrī. 2002. *Ḥāshiyah Al-Imām Al-Bājūrī ‘Alā Jauharat Al-Tauḥīd*. Alī al-Jumā‘ah (pnynt.). 1st ed. kaheerah: Dār al-Salām.
4. al-Baṣīt, Isma‘īl. 2005. Al-ghadhā wa al-taghdhiah fī ḍau’ kitab wa sunnah. <http://journals.qou.edu/index.php/jrresstudy/article/view/605>.
5. al-‘Asqalānī. 2006. *Nukhbat Al-Fikr Fī Muṣṭalah Aḥl Al-Athar*. ‘Awāj (pnynt.). 1st ed. Bairūt: Dār Ibn Ḥazm.
6. al-Dīn, ‘Izz. 2000. *Qawā‘id Al-Aḥkām Fī Maṣāliḥ Al-Anām*. Ḥammād & ‘Uthmān (pnynt.). 1st ed. Bairūt: Dār al-Qalam.
7. al-Ghazālīyy. 2008. *Iḥyā’ ‘Ulūm Al-Dīn*. al-Qāhirah: Dār al-Salām.
8. al-Ḥaddād. 1994. *Al-Mu‘āwanah Wa Al-Muḥāharah Wa Al-Mu‘āzarah*. 1st ed. al-Riyād: al-Ḥawī.
9. al-Najjār. 2008. *Maqāsid Al-Shar‘ah Bi Ab‘ād Jadidah*. 2nd ed. Bairūt: Dār al-Gharb al-Islāmiyy. https://archive.org/details/mqasid_jadidah/page/n1.
10. al-Nasimi, Nazim. 1996. *Al-Ṭibb Al-Nabawiyy Wa Al-‘Ilmu Al-Ḥadith*. Muassasat al-Risālah.
11. al-Qurtubiyy, Muhammad Ibn Ahmad Ibn Abu Bakr. 2006. *Al-Jāmi‘ Li Aḥkām Al-Qur‘ān*. Abdullah Ibn Abd Ḥasan al-Turkiyy (pnynt.). Bairūt: Mu‘asasah al-Risālah.
12. al-Shaibānī. 1998. *Kitāb Al-Kasb*. ‘Abd Fattāḥ (pnynt.). 1st ed. Bairūt: Dār al-Bashā‘ir al-Islāmiyy. <https://archive.org/details/al-Kasb-shebani/page/n3>.
13. al-Shāṭibiyy. 2008. *Al-Muwāfaqāt*. Hasan Āli Salmān (pnynt.). al-Qāhirah: Dār Ibn Affān.
14. al-Taftazānī. 2018. *Sharḥ Al-Waraqāt Fī Uṣūl Al-Fiqh*. Hātim (pnynt.). 1st ed. Kuwait: Dār al-Ḍiyā’.
15. al-Ṭarīqī, Ahmad. 1984. *Al-Aḥkām Al-Aṭ‘imah Fī Al-Shar‘at Al-Islāmiyyah*. 1st ed. Riyād: al-Waqfiyyah al-Amīr Ghāzī Li al-Fikr al-Qur‘ānī.
16. al-Tawḥīdī. 2011. *Mausū‘at Al-Fikh Al-Islāmiyy*. 1st ed. Riyād: Baitul al-afkār al-Dauliyyah.
17. al-Yūbī. 1998. *Maqāsid Al-Shar‘ah Al-Islāmiyyah Wa ‘Alāqahā Bi Al-Adillah Al-Shar‘iyyah*. 1st ed. al-Riyād: Dār al-Hijrah Li al-Nashr Wa al-Tauzī‘. <http://www.feqhup.com/uploads/1367416520191.pdf>.
18. Allende, María Elena, Cabezón, Carlos, Figueroa, Horacio & Kottmann, Cristián. 2005. Cervicovaginal fluid changes to detect ovulation accurately. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*.
19. Ariff. 2013. Prinsip penentuan hukum makanan ubah suai genatik yang berasaskan haiwan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
20. Ariff, Asmadayana, Rizafizah, Rozida, Adib, Zaini, Zahara, Latifah & Diani. 2018. Najis (tinja) manusia daripada perspektif sains dan islam serta amalan pemakanan sunnah. 47 (6):1227–34.
21. Ashūr, Ibn. 1999. *Maqāsid Al-Shar‘ah Al-Islāmiyyah*. . al-Maisāwī (pnynt.). Ammān: Dār al-Nafā‘is.
22. Basīth, Abdul. 2011a. Cara makan rasulullah.
23. Basīth, Abdul. 2011b. *Cara Makan Rasulullah*. Batu Caves: al-Hidayah.
24. Basyīri. 2016. Athar al-ta‘ālim al-diniyyah fī ṣiḥḥat al-insān. Abu Bakr.
25. Brooklyn, Mark. 2009. *Al-Mausū‘ah Al-‘Ilmiyyah Li Al-Taghdhiyyah*. al-Jīzah: Dār al-Fāruq.
26. Farīd, ‘Alī. 2007. *Asal Al-Naḥl Wa Ṭibbal-Ḥadīth*.
27. Faszly Rahim. 2016. *Indahnya Pemakanan Dan Perubatan Islam*. Sri Damansara: Telaga Biru.
28. Fatīn. 2018. Lambat kahwin kadar subur menurun. *Berita Harian*.
29. Ghiyāth. t.th. *Al-Ṭibb Al-Nabawī Fī Ḍau’ Al-‘Ilm Al-Ḥadīth*. Dimashq: Dār al-Ma‘ājim.
30. Halina. 2016. Berat badan berlebihan sukar hamil. *Berita Harian*, 25 June.
31. Hamādī, Jumā‘ah. 2016. *Hady Al-Nabī Fī Tanāwu Al-Ta‘ām*. 1st ed. Umm al-Dirmān: Al-Alūkah.
32. Hashman. 2018. *Mengapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit*. Batu Caves: Publishing House.
33. Ismā‘īl. 2007. *Maqasid Al-Shar‘ah Ta’šīla Wa Taf‘īla*. al-Qāhirah: Idārah al-Da‘wah Wa Ta‘līm.
34. Jamā‘ah, Ibn. 2012. *Tadhkirah Al-Sāmi‘ Wa Al-Mutakalīm Fī Adab Al-‘Ilm Wa Al-Muta‘allim*. Mahdī al-‘Ajamiyy (pnynt.). 3rd ed. Bairūt: Dār al-Bashā‘ir al-Islāmiyyah. <https://archive.org/stream/WAQ137603/page/n3/mode/2up>.
35. Kelany, Muhammad. 2017. *Maqasid Ḥifḍ Al-Dīn Fī Nidhām Al-Ḥukm Fī Al-Islām Ka Aḥad Maqasid Tahqīq Ḥājāt Al-Nās Al-Duririyyah Fī Iṭār Al-Maqāsid Al-‘Ammah Li Al-Shar‘ah Al-Islāmiyyah Dirāsāt Fiqhiyyat Maqāsidīyyah*. 1st ed. Iskandariyyah: Universiti Iskandariah.
36. Mohammad, Wan, Libasin, Zuraira, Mydin, Azlina Mohd & Anisha, Wan. 2017. Kajian literatur : manfaat makanan sunnah dari perspektif islam . 3 (1):172–78.
37. Mubayyad. 2018. *Sunnah Rasulullah Makanan Penawar Menjubkan*. Batu Caves: Pustaka Sri Saujana SDN. BHD.
38. Munirah. 2002. Gaya hidup sihat suatu kajian pemakanan menurut al-qur‘ān dan sains. University Og Malaya.
39. Muṣṭafa. 2005. *Al-Mausū‘ah Al-Dhahabiyyah Fī Al-Qur‘ān Al-Karīm Wa Al-Sunnah Al-Nabawiyyah*. 1st ed. kaheerah: Dār Ibn al-Jauzī.
40. Muṣṭafā al-Bughā & al-Dīn, Muḥyi. 2010. *Al-Wāfi Sharḥ Al-Arba‘īn Al-Nawāwiyyah*. 2nd ed. Dimashq: Dār al-Muṣṭafā. <https://darmakkah.co.uk/product/الوافي-في-شرح-الأربعين-النووية/>.
41. Mustapha, Mustapha. 2015. Muḥāfazat al-sharī‘ah ‘alā al-māl dirāsah fī ḍau’ al-maqāsid al-sharī‘ah. *Majallah Jāmi‘ah al-Madīnah al-‘Alamiyyah Māliziyyā al-Maḥkamah Majma‘*. VOL: 14:
42. Rab‘ayyah, Ibn. 2002. *‘Ilm Maqāsid Al-Shāri‘*. Riyād: Maktabah Malik Fahd al-Waṭaniyyah.
43. Saadiah. 2018. Wanita kahwin lewat punca penduduk tak bertambah. *Berita Harian*, 2 September.
44. Spiller, Gene A., Story, Jon A., Furumoto, Emily J., Chezem, Jo Carol & Spiller, Monica. 2003. Effect of tartaric acid and dietary fibre from sun-dried raisins on colonic function and on bile acid and volatile fatty acid excretion in healthy adults. *British Journal of*

- Nutrition*. 90 (4):803–7. https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0007114503001880/type/journal_article.
45. Sujak, Fairuz, Siti, So, Noor Shahida Md, Kasah, Azizah Md, Syafiee, Siti Zaleha, Othman, Noraishah P., Sulaiman, Rohaya, Uteh, Nor Fazlin & Zoolkefli, Zuliana. 2015. Pemahaman dan pengamalan makanan sunnah warga universiti teknologi mara (uitm) johor kampus pasir gudang. *International Islamic Heritage Conference*. 1:335–45.
 46. Syamsul, Wan. 2013. Pesakit belanja rm1 bilion setahun untuk kos rawatan diabetes. *Berita Astro Awani*, 10 November.
 47. Taimiyyah, Ibn. 1994. *Majmū' Fatāwā*. Majma' al-Malik Fahd li at-Ṭiba'ah al-Muṣḥaf a-Asharīf.
 48. Toha, Ali. 2018. *365 Sehat Gaya Rasulullah*. Batu Caves: Publishing House SDN BHD.
 49. Yusuf. 1994. *Al-Maqāsid Al-ʿĀmmah Li Al-Sharāʿat Al-Islāmiyyah*. 2nd ed. Riyāḍ: al-Dār al-ʿĀlamiyyah Li al-Kitāb al-Islāmiyy.

