

Asupan Makanan Punya Pengaruh Besar terhadap Perilaku Seseorang

Ditulis oleh Redaksi pada Jumat, 09 Juli 2021



Islam sangat memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Sebab, baik atau buruk dan halal atau haram sebuah makanan yang masuk ke dalam tubuh, sangat memiliki pengaruh besar terhadap perilaku seorang manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Bahkan, Allah sampai memperingatkan atau berpesan kepada umat Islam untuk memperhatikan asupan makanan. Pesan tersebut termaktub dalam surat Al-Baqarah ayat 168. Di dalam ayat itu, Allah memerintahkan agar mengonsumsi makanan serta meminum

segala yang ada di bumi secara halal dan baik.

“Jadi ada pesan yang patut kita renungi dari Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 168. (Artinya) Hai orang-orang beriman, makan dan minumlah yang ada di bumi secara halal dan baik. Janganlah engkau mengikuti cara setan, karena setan adalah musuh yang nyata,” tutur Pengasuh Pondok Pesantren Al-Husaini, Solo, Jawa Tengah KH Muchtar Toyyibi dalam Pesantren Digital Majelis Telkomsel Taqwa (MTT), Kamis (8/7).

Menurutnya, pada urusan makanan ternyata Allah memiliki pesan yang sederhana tetapi mengandung makna yang sangat mendalam, sehingga harus benar-benar direnungi oleh manusia. Dalam pesan itu, kata Kiai Muchtar, Allah berharap agar seseorang tidak mengikuti cara-cara setan dalam memperoleh sesuatu hal, termasuk makanan karena merupakan sumber nutrisi dalam kehidupan manusia.

Baca juga: [Sumur Gila](#)

Psikolog ternama sekaligus Guru Besar di Al-Azhar, Kairo, Mesir, Syekh Muhammad Taqi Al-Falsafi pernah membuat kajian atau penelitian tentang pengaruh makanan terhadap perilaku manusia yang memiliki peran sangat besar.

“Beliau (Syekh Taqi) mengatakan, makanan itu sumber nutrisi dalam diri seseorang. Kalau makanannya halal, maka nutrisinya pun halal. Karena mekanisme yang terjadi dalam tubuh ini adalah ketika masuk nutrisi maka yang pertama menyerap itu adalah saraf otak,” ujar Kiai Muchtar.

Lalu saraf otak itu akan memerintahkan seluruh anggota tubuh manusia untuk berperilaku sesuai asupan nutrisi yang dikonsumsi. Apabila nutrisi yang diserap saraf otak itu halal dan baik maka akan membawa dampak pada perilaku seseorang untuk senantiasa berbuat kebaikan. Begitu sebaliknya, jika yang masuk itu nutrisi yang haram dan terserap ke saraf otak maka perilaku manusia cenderung akan membuat kekacauan.

“Di sinilah keajaiban yang diberikan Allah. Jadi saraf otak itu kalau sampai kemasukan barang-barang yang tidak dibenarkan sesuai dengan aturan Allah maka akan memberikan sebuah respons yang luar biasa karena saraf otak akan terganggu dan akan ada kecenderungan manusia untuk melakukan hal-hal yang tidak seimbang,” jelasnya.

Masih terkait makanan, Allah pun berfirman dalam surat Abasa ayat 24 bahwa manusia mesti memperhatikan makanannya. Dikatakan Kiai Muchtar, Allah telah menyematkan di dalam diri seseorang sebuah potensi, takwa dan buruk.

Baca juga: Gus Baha Mengajak Kita Beragama dengan Gembira

“Manusia itu bisa menjadi takwa setakwa-takwanya dan manusia juga ada potensi untuk berbuat jahat, bahkan menjadi sejahat-sejahatnya. Maka ada orang yang sangat jahat disebut telah berhasil mengalahkan setan, tapi kalau sangat baik disebut bisa mengalahkan malaikat,” terang Kiai Muchtar.

Lebih lanjut, Imam Al-Ghazali pun telah melakukan penelitian selama 12 tahun untuk mengamati pengaruh makanan terhadap perilaku kehidupan manusia. Menurut Al-Ghazali, orang-orang yang peduli terhadap hukum halal dan haram pada sebuah makanan maka akan berperilaku baik serta mudah mengendalikan diri.

“Tapi orang-orang yang tidak peduli terhadap halal dan haram (sebuah makanan) maka orang itu akan cenderung menyimpang, susah dikendalikan, dan bahkan mudah sekali melakukan pelanggaran. Di sinilah mengapa sampai Allah berpesan kepada kita untuk memakan makanan yang halal dan baik dan dilarang mengikuti setan,” ujar Kiai Muchtar.

Sebab, lanjutnya, karakter yang dimiliki setan adalah tidak peduli terhadap halal dan haram sehingga selalu berperilaku menyimpang. Namun demikian, setan terkadang mampu menunjukkan berbagai kebaikan, tetapi hanya sebatas pura-pura sehingga tidak ada kebaikan yang sesungguhnya dari setan.

“Setan itu, sudah jahat, tidak baik, dia juga akan mengajak manusia untuk berbuat menyimpang. Itulah kenapa sampai urusan makan saja, Allah mengingatkan kepada kita semua agar kita berhati-hati. Jadi pesan Allah hendaknya kita memang memperhatikan betul tentang makanan,” ucap Kiai Muchtar.

Baca juga: Menyelami "Diamnya" Kiai Sahal

Urusan hukum halal dan haram, imbuhnya, menjadi sesuatu yang memang sengaja dibuat oleh Allah agar memastikan mekanisme di dalam setiap organ tubuh manusia berjalan secara baik. Dengan kata lain, Allah telah menyiapkan seluruh anggota tubuh manusia untuk dijadikan agar selalu mengarah dan menuju kepada-Nya.

“Tapi kalau nutrisi makanan yang masuk itu adalah sesuatu yang berasal dari cara haram atau tidak benar maka secara otomatis akan membuat kekacauan di dalam diri serta kehidupan manusia itu sendiri,” pungkas Kiai Muchtar.