

**INTEGRASI ILMU GIZI
DALAM MATERI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN BUDI PEKERTI
PADA JENJANG SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu Pendidikan Islam

Oleh:

**ADITYA NUR TAUFIQ
NIM. 11410034**

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2015**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aditya Nur Taufiq
NIM : 11410034
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga

menyatakan dengan sesungguhnya skripsi saya ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain. Jika ternyata di kemudian hari terbukti plagiasi maka, kami bersedia untuk ditinjau kembali hak kesarjanaannya.

Yogyakarta, 12 November 2015

Yang menyatakan,

Aditya Nur Taufiq

NIM. 11410034



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : **Naskah Skripsi**

Lamp : 3 (tiga) eksemplar

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Aditya Nur Taufiq

NIM : 11410034

Judul Skripsi : Integrasi Ilmu Gizi dalam Materi PAI dan Budi Pekerti
Pada Jenjang Sekolah Menengah Pertama

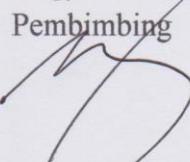
sudah dapat diajukan kepada Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 12 November 2015

Pembimbing


Drs. Rofik, M.Ag

NIP. 19650405 199303 1 002



PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor : UIN.2 /DT/PP.01.1/225/2015

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

INTEGRASI ILMU GIZI DALAM MATERI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN BUDI PEKERTI
PADA JENJANG SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Aditya Nur Taufiq

NIM : 11410034

Telah dimunaqasyahkan pada : Hari Jum'at tanggal 11 Desember 2015

Nilai Munaqasyah : A-

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga.

TIM MUNAQASYAH :

Ketua Sidang

Drs. Rofik, M.Ag.

NIP. 19650405 199303 1 002

Pengaji I

Dr. Sabarudin, M.Si.

NIP. 19680405 199403 1 003

Pengaji II

Sri Purpamini, S.Psi, MA.

NIP. 19730119 199903 2 001

Yogyakarta, 06 JAN 2016

Dekan

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga



Dr. H. Tasman, M.A.

NIP. 19611102 198603 1 003

MOTTO

فَلَيَنْظُرْ إِلَّا نَسَانُ إِلَى طَعَانِ مِهِ

*“maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”
(Q.S. ‘Abasa(80): 24)¹*



¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya Dilengkapi dengan Asbabun Nuzul dan Hadits Sahih*, (Jakarta: PT. Sygma Examedia Arikanteema, 2010), hal. 585.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Jurusan Pendidikan Agama Islam

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّداً رَسُولَ اللَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ مُحَمَّدٌ وَعَلَى إِلَهِ وَاصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya. Selawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

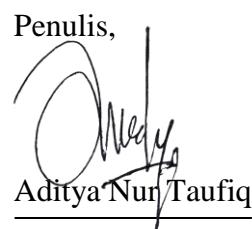
Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk menawarkan konsep tentang integrasi Ilmu Gizi dalam materi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti pada jenjang Sekolah Menengah Pertama. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari adanya peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis sampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Tasman Hamami, M.A. selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak H. Suwadi, M.Ag, M.Pd. selaku Ketua Jurusan dan Ibu Dr. Eva Latipah, M.Si. selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Drs. Rofik, M.Ag. selaku Pembimbing skripsi yang telah dengan sabar, teliti, dan kritis bersedia memberikan bimbingan, masukan, serta pengarahan selama proses penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Hj. Ema Marhumah, M.Pd. selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat kepada penulis.
5. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Keluarga tercinta, ayahanda Akhmad Mukti, ibunda Listutik, dan kakak Isti Dwi Aggarini serta keluarga yang selalu memberikan do'a serta restu bagi setiap langkah penulis.
7. Teman akrab, Mas Eka Prasetya, Mas Prastio, Mas Adhika Alvianto, Mas M. Fatkurohman, dan juga teman-teman Permata I'bhe yang selalu meluangkan waktu, tenaga, serta pikirannya untuk penulis.
8. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin penulis sebut satu persatu.

Penulis juga mohon maaf karena dalam skripsi ini tentu masih banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun selalu penulis nantikan demi perbaikan karya-karya lain di masa yang akan datang. Semoga skripsi yang sederhana ini bisa bermanfaat bagi penulis khususnya dan bermanfaat bagi semua. Semoga Allah SWT meridhoi, amin.

Yogyakarta, 12 Oktober 2015

Penulis,

Aditya Nur Taufiq
NIM. 11410034

ABSTRAK

ADITYA NUR TAUFIQ. Integrasi Ilmu Gizi dalam Materi PAI dan Budi Pekerti pada Jenjang Sekolah Menengah Pertama. Skripsi. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2015.

Latar belakang penelitian ini adalah bahwa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang rentan dalam artian fisik, psikis, sosial, dan gizi. Pertumbuhan yang disertai perubahan fisik akan memicu berbagai kebingungan, perlu pendampingan terutama di bidang gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Sedangkan PAI dan Budi Pekerti sendiri mengandung tiga aktifitas pokok yaitu *ta'lim, ta'dib, tarbiyah*. Maka PAI dan Budi Pekerti mempunyai potensi sebagai sarana dalam pendampingan masalah gizi lebih khususnya remaja. Oleh karena itu, perlu diadakan penelitian mengenai bagaimana merumuskan integrasi ilmu gizi dalam materi PAI dan Budi Pekerti pada jenjang SMP.

Penelitian ini merupakan penelitian *library research*. Adapun pengumpulan datanya menggunakan metode dokumentasi dengan mengumpulkan data yang relevan pada buku, majalah, artikel, dan berita yang membahas tentang Ilmu Gizi, serta berbagai peraturan perundang-undangan yang terkait. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode *content analysis*, yaitu penarikan kesimpulan dilakukan dengan cara mengidentifikasi pesan tertentu dari suatu teks secara obyektif dan sistematis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep integrasi ilmu gizi dalam materi PAI dan Budi Pekerti dapat dijabarkan melalui tiga langkah, yaitu: pertama, analisis KI-KD yang relevan untuk diintegrasikan dengan Ilmu Gizi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat tiga KD dalam bab Al-Asmaul-husna dan lima KD dalam makanan yang halal dan haram serta makanan yang bergizi. Kedua, analisis sub materi dari bab yang relevan untuk diintegrasikan dengan Ilmu Gizi. Pada buku siswa kelas VII bab Al Asmaul Husna teridentifikasi sub materi *Al-Khabir*. Selanjutnya pada buku siswa kelas VIII pada bab Makanan dan Minuman yang Halal dan Haram ditemukan sub materi wujud atau zat makanan, sub materi proses pengolahannya, dan sub materi sumber penyakit. Kemudian pada bab Makanan dan Minuman yang Halal Serta Bergizi ditemukan sub materi kandungan gizi dan nutrisi yang cukup, sub materi ketenangan hidup, dan sub materi malas beribadah. tiga perancangan materi. Sub materi Allah Al Khabir diparalelkan dengan materi kebutuhan gizi kaitannya dengan proses tubuh. Pada bab Makanan, Minuman yang Halal/Haram, Sub materi wujud atau zat makanan yang diantaranya bangkai, darah dan daging babi diintegrasikan dengan ilmu gizi dengan model verifikasi, sedangkan makanan kotor dan menjijikkan diintegrasikan dengan ilmu gizi yang membahas mengenai materi keracunan makanan dengan model konfirmatif. Selanjutnya sub materi proses pengolahannya terdiri dari cara mengolah bahan makanan, bahan tambahan pangan, dan kebersihan dalam memasak diintegrasikan dengan Ilmu gizi yang membahas mengenai pengolahan bahan pangan dengan model informatif. Kemudian sub materi sumber penyakit terdiri dari meningkatkan kekuatan tubuh, dan kesehatan mental yang diintegrasikan dengan model informatif. bab Makanan, Minuman Halal Serta Bergizi sub materi kandungan gizi dan nutrisi yang cukup dikonfirmatikan dengan materi yang membahas mengenai gizi seimbang, sub materi ketenangan hidup dikonfirmatif dengan sisi psikologis dari makanan, sub materi malas beribadah dikonfirmatif dengan pembahasan tentang dampak fisik dari AGB.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN ABSTRAK	ix
HALAMAN DAFTAR ISI	x
HALAMAN PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xi
HALAMAN DAFTAR TABEL	xii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	10
D. Kajian Pustaka	11
E. Landasan Teori	14
F. Metode Penelitian	24
G. Sistematika Pembahasan	28
BAB II : GAMBARAN UMUM BUKU SISWA PAI DAN BUDI PEKERTI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA.....	29
A. Gambaran Umum Buku Siswa PAI dan Budi Pekerti Sekolah Menengah Pertama	29
B. Kelebihan dan Kelemahan Buku PAI dan Budi Pekerti Sekolah Menengah Pertama Terbitan Kemendikbud	57
BAB III : INTEGRASI ILMU GIZI DALAM MATERI PAI DAN BUDI PEKERTI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA	60
A. Materi yang Relevan dengan Ilmu Gizi	61
B. Integrasi Materi kelas VII	66
C. Integrasi materi kelas VIII	70
BAB IV : PENUTUP	110
A. Kesimpulan	110
B. Saran	112
C. Kata Penutup	113
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN-LAMPIRAN	117

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Apabila ada istilah bahasa Arab yang belum diserap menjadi bahasa Indonesia, maka penulisannya mengikuti Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri P dan K RI Nomor. 158/1987-0543 b/U/1987.

1. Konsonan

No	Arab	Latin	No	Arab	Latin
1	ا	tidak dilambangkan	16	ڜ	ڜ
2	ٻ	B	17	ڙ	ڙ
3	ڦ	T	18	ڦ	ڦ
4	ڦ	ڦ	19	ڦ	G
5	ڇ	J	20	ڻ	F
6	ڻ	ڻ	21	ڦ	Q
7	ڙ	Kh	22	ڦ	K
8	ڏ	D	23	ڮ	L
9	ڙ	ڙ	24	ڻ	M
10	ڻ	R	25	ڻ	N
11	ڙ	Z	26	ڻ	W
12	ڦ	S	27	ڻ	H
13	ڦ	Sy	28	ڻ	,
14	ڻ	ڻ	29	ڦ	Y
15	ڻ	ڻ			

2. Vokal Panjang : ا = ܾ - ئ = ܿ - ؤ = ܻ

3. Diftong : آي = ai - ؤو = au

DAFTAR TABEL

Tabel I	: KI-KD PAI dan Budi Pekerti Kelas VII	38
Tabel II	: Pemetaan KI dan KD PAI dan Budi Pekerti Kelas VII	43
Tabel III	: KI-KD PAI dan Budi Pekerti Kelas VIII	49
Tabel IV	: Pemetaan KI dan KD PAI dan Budi Pekerti Kelas VIII	52
Tabel V	: KI-KD PAI dan BP Kelas VII yang Relevan dengan Ilmu Gizi..	61
Tabel VI	: KI-KD PAI dan BP Kelas VIII yang Relevan dengan Ilmu Gizi	63
Tabel VII	: Kebutuhan Zat Gizi Remaja Berdasarkan Kelamin dan BB	87
Tabel VIII	: Kebutuhan Zat Gizi Remaja Berdasarkan Kelamin dan Umur ...	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Buku Siswa PAI dan Budi Pekerti Kelas VII	117
Lampiran II	: Buku Siswa PAI dan Budi Pekerti Kelas VIII.....	127
Lampiran III	: Modul Pembelajaran terintegrasi.....	156
Lampiran IV	: Foto Kopi Surat Penunjukan Pembimbing	188
Lampiran V	: Foto Kopi Bukti Seminar Proposal.....	189
Lampiran VI	: Foto Kopi Sertifikat PPL-I	190
Lampiran VII	: Foto Kopi Sertifikat PPL-KKN Integratif	191
Lampiran VIII	: Foto Kopi Sertifikat TOAFL	192
Lampiran IX	: Foto Kopi Sertifikat TOEFL.....	193
Lampiran X	: Foto Kopi Sertifikat TIK	194
Lampiran XI	: Foto Kopi KTM	195
Lampiran XII	: Foto Kopi KRS Semester IX	196
Lampiran XIII	: Foto Kopi Sertifikat SOSPEM	197
Lampiran XIV	: Foto Kopi Sertifikat OPAK	198
Lampiran XV	: Daftar Riwayat Hidup Penulis	199

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah ketimpangan dalam konsumsi pangan bukanlah merupakan hal yang baru, namun masalah ini tetap aktual terutama di negara-negara sedang berkembang sebab mempunyai dampak yang nyata terhadap timbulnya masalah gizi, seperti halnya Indonesia sebagai negara berkembang. Hal ini juga menyerang pada penduduk Indonesia usia produktif, tak terkecuali pada usia remaja. Masa perkembangan remaja dimulai dengan masa puber, yaitu umur kurang lebih antara 12-14 tahun masa puber atau permulaan remaja adalah suatu masa saat perkembangan fisik dan intelektual berkembang sangat cepat.² Maka dari itu remaja rentan terpengaruh dalam menentukan apa yang dikonsumsinya baik dari teman sebaya, lingkungan dan juga media yang berkembang pesat akhir-akhir ini. Selain itu, masalah gizi timbul disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan yang mencakup aspek, sosial budaya, pendidikan dan ekonomi.³

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian aspek sosial dan psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan

² Sri Esti Wuryani Djiwandono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT Grasindo, 2008), hal.93

³ Suhardjo, *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 1.

makanan apa yang dikonsumsi. Hal terakhir inilah yang akan mempengaruhi keadaan gizi seorang remaja.⁴ Untuk itu remaja perlu mendapat pendampingan dalam hal menentukan makanan yang akan dikonsumsi.

Sebagaimana yang dijelaskan diatas, dapat dikatakan bahwa remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kegemaran yang tidak lazim, seperti pilihan untuk menjadi vegetarian, merupakan sebagian contoh keterpengaruhannya ini. Teman (akrab) sebaya berpengaruh besar pada remaja dalam hal memilih jenis makanan. Ketidakpatuhan terhadap teman dikhawatirkan dapat menyebabkan dirinya terkucil, dan itu akan merusak rasa percaya diri. Selain itu, kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan, dan tidak jarang berujung pada *anoreksia nervosa*. Lebih jauh kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman dan media terutama iklan di televisi.⁵

Dari sudut pandang pengaruh media, salah satu masalah serius yang menghantui dunia termasuk didalamnya remaja adalah konsumsi makanan olahan, seperti yang ditayangkan dalam iklan televisi secara berlebihan. Makanan ini, meski dalam iklan diklaim kaya akan vitamin dan mineral, sering terlalu banyak mengandung gula serta lemak, di samping zat aditif. Konsumsi makanan jenis ini secara berlebihan dapat berakibat kekurangan zat gizi lain. Kegemaran pada makanan olahan yang mengandung zat (gula,

⁴ Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, (Jakarta: Rajawali, 2010), hal. 120.

⁵ Arisman, *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*,(Jakarta: EGC,2014), hal.79.

lemak, aditif secara berlebihan) ini menyebabkan remaja mengalami perubahan patologis yang terlalu dini.⁶

Dalam konteks sosial budaya terdapat kenyataan bahwa hingga sekarang banyak diantara penduduk Indonesia yang enggan mengonsumsi beberapa bahan makanan tertentu, baik karena pantangan yang turun temurun yang salah diwariskan oleh leluhurnya, maupun karena gaya hidup mewah yang sehari-hari diperaktekannya, padahal bahan-bahan makanan tersebut terkenal bergizi dan telah dianjurkan pemerintah.⁷ Akibatnya banyak kandungan gizi dalam suatu makanan yang diperlukan oleh tubuh akhirnya tidak terpenuhi. Sebagai contoh ada sebagian orang yang secara sengaja tidak mengonsumsi nasi putih dikarenakan melakukan sebuah amalan tertentu, yang notabene sebagai makanan pokok di Indonesia. Hal ini akan menyebabkan seseorang akan kekurangan cadangan karbohidrat yang berfungsi untuk memberikan energi pada tubuh dan termasuk kedalam zat pembakar.

Selain itu dari segi pendidikan, rendahnya pendidikan gizi ditengarai menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan banyaknya masalah gizi dan kesehatan. Masalah gizi yang sedang marak seperti KEP (Kurang Energi Protein) dan gangguan gizi adalah akibat dari kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.⁸ Hal ini merupakan salah satu faktor

⁶ *Ibid.*, hal. 78.

⁷ Kartasapoetra dan Marsetyo, *Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), hal. 2.

⁸ Suhardjo, *Berbagai Cara...*, hal. 25.

yang mempengaruhi peningkatan atau pemerataan gizi di suatu negara. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik yang selanjutnya menuju status yang baik pula.

Problematika selanjutnya adalah adanya ketimpangan dalam hal konsumsi pangan mengakibatkan munculnya permasalahan gizi lebih atau dikenal dengan obesitas, namun disisi lain muncul juga permasalahan kekurangan gizi. Hal ini merupakan dua hal yang tidak terpisahkan dari masalah gizi di Indonesia.

Salah satu penyebab obesitas adalah “Makanan sampah” (*junk food*) yang kini semakin digemari oleh remaja, baik hanya sebagai kudapan maupun “makan besar”. Makanan ini mudah diperoleh, disamping “lebih bergengsi” karena terpengaruh iklan. Disebut makanan sampah karena sangat sedikit (bahkan ada yang tidak ada sama sekali) mengandung kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A dan vitamin C; sementara kandungan lemak jenuh, kolesterol, dan natrium tinggi. Porsi lemak sebagai penyedia kalori lebih dari 50% total kalori yang terkandung dalam makanan itu.⁹

Selain dari konsumsi *junk food*, ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi juga mengakibatkan pertambahan berat badan. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia. Sementara obesitas itu sendiri merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, arthritis,

⁹Arisman, *Gizi dalam...*, hal. 79.

penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit.¹⁰ Terdapat sebuah penelitian mengenai analisis aktivitas ringan sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja di sekolah menengah pertama, hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa dengan aktivitas fisik ringan berisiko 6,591 kali lebih besar menjadi obesitas dibandingkan dengan aktivitas fisik sedang.¹¹ Hal ini mengungkapkan bahwa obesitas juga dipengaruhi keseimbangan antara asupan dan juga energi yang dikeluarkan dalam beraktivitas.

Kemudian dari sudut permasalahan kekurangan gizi yang berdasarkan hasil RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) Tahun 2013, mengenai penilaian status gizi kelompok umur 13-15 tahun berdasarkan TB/U dan IMT/U menyajikan data sebagai berikut:

Menyajikan prevalensi pendek pada remaja umur 13-15 tahun. Secara nasional, prevalensi pendek pada remaja adalah 35,1 persen (13,8% sangat pendek dan 21,3% pendek. Prevalensi sangat pendek terendah di DI Yogyakarta (4,0 %) dan tertinggi di Papua (27,4%). Sebanyak 16 provinsi dengan prevalensi sangat pendek diatas prevalensi nasional.

Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1 persen terdiri dari 3,3 persen sangat kurus dan 7,8 persen kurus. Prevalensi sangat kurus terlihat paling rendah di Bangka Belitung (1,4 %) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (9,2%). Sebanyak 17 provinsi dengan prevalensi anak sangat kurus (IMT/U) diatas prevalensi nasional.

Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8 persen, terdiri dari 8,3 persen gemuk dan 2,5 persen

¹⁰ *Ibid.*, hal. 78-79

¹¹ Meirlyn Andiny S. & Nancy S. Malonda, “Analisis Aktivitas Ringan Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Manado”, fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, dalam *Google cendekia*, (Mei, 2012), hal. 42.

sangat gemuk (obesitas). Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk diatas nasional.¹²

Inilah dua permasalahan bagaikan dua sisi mata uang yang tidak terpisahkan yang menjadi tugas bangsa Indonesia dalam mengentaskan masalah gizi Indonesia. Hal ini mengindikasikan betapa pentingnya makanan dan juga pengaturannya bagi kelangsungan hidup manusia.

Jika kita perhatikan, makan merupakan salah satu aktifitas hidup manusia di bumi ini. Bahkan menurut Abraham Maslow, manusia mempunyai lima kebutuhan dasar salah satunya yaitu kebutuhan fisiologis, yang merupakan kebutuhan paling dasar manusia, meliputi: pemenuhan kebutuhan oksigen dan pertukaran gas, cairan (minuman), nutrisi (makanan), eliminasi, istirahat dan tidur, aktivitas, keseimbangan suhu tubuh, serta seksual.¹³ Nutrisi (makanan) merupakan kebutuhan yang paling mendasar bagi manusia, dan nampaknya manusia itu secara kodrati diciptakan oleh Tuhan Yang maha Esa memiliki potensi yang kuat dalam hal makan, sebab banyak firman Tuhan dalam Al-Qur'an yang menyenggung masalah makan.¹⁴

Islam hadir dimuka bumi dengan sungguh-sungguh memelihara jiwa dan akal. Pemeliharaan jiwa dan akal itu dilakukan dengan memberikan makanan sehat sejak masa pra konsepsi, pra kehamilan, kehamilan, kelahiran, kemudian sepanjang masa tahapan-tahapan kehidupan berikutnya. Dalam ayat

¹² Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*, diunduh pada <http://www.depkes.go.id> dalam Google.com tanggal 19 Maret 2015 pukul 12.09, hal. 219

¹³ Sugihartono, dkk., *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: UNY Press, 2007), hal. 119.

¹⁴ Muallif Syahlany, *Tinjauan Hukum Islam Tentang Makan dan Makanan*, (Yogyakarta: Sumbangsih Offset, 1987), hal.1.

24 Surat ‘Abasa, ditemukan perintah yang sangat jelas bahwasannya manusia harus memperhatikan apa-apa yang dimakannya. Walaupun ayat ini bersifat umum dan tujuan pokoknya adalah mengantarkan manusia untuk beriman kepada Allah SWT, namun secara khusus dapat dipahami adanya semacam anjuran untuk memilih makanan-makanan yang baik dan bergizi.¹⁵

Kaitannya dengan masalah makan dan makanan, kadar zat makanan (gizi) pada setiap bahan makanan memang tidak sama, ada yang rendah dan ada yang tinggi, karena itu dengan memperhatikan “4 sehat 5 sempurna” yang kemudian disempurnakan menjadi ”pedoman gizi seimbang(PGS)” yang dianjurkan pemerintah, setiap bahan makanan akan saling melengkapi zat makanan/gizinya yang selalu dibutuhkan tubuh manusia guna menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik serta energi yang cukup guna melaksanakan kegiatan-kegiatannya. Zat makanan (gizi) yang dapat diperlukan tubuh manusia ada yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (pangan nabati) dan ada pula yang berasal dari hewan (pangan hewani).¹⁶

Kemudian dalam Al-Qur’ān Sebagaimana yang tertera dalam surat Al-Anbiya’ ayat 8 menjelaskan bahwa Allah menjadikan tubuh manusia yang tiada memakan makanan, artinya bahwa tubuh manusia sangat membutuhkan asupan makanan untuk bisa berproses sebagaimana mestinya. Ayat-ayat tersebut merupakan petunjuk dari Allah bahwa manusia membutuhkan makanan untuk mempertahankan hidupnya. Bahkan tidak itu saja, makan juga

¹⁵ A. Djaelani Sediaoetama, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, Cet.I, (Jakarta: Dian Rakyat, 1990), hal.5-6.

¹⁶ Kartasapoetra & Marsetyo, *Korelasi Gizi*,..., hal.3.

berfungsi untuk memenuhi kesenangan. Apa yang disampaikan oleh Al-Qur'an diatas mempunyai korelasi yang relevan dengan ilmu gizi. Karena menurut ilmu gizi, persyaratan makanan yang *thayyib* (bergizi) adalah yang dapat memenuhi fungsi-fungsi kepuasan jiwa diantaranya; rasa kenyang, kebutuhan naluri dan jiwa, kebutuhan sosial budaya. Selain itu ada pemenuhan fungsi fisiologik, diantaranya memberikan energi, pertumbuhan badan, pembentukan sel, mengatur metabolisme zat-zat gizi, dan pertahanan tubuh.¹⁷

Namun, Islam juga mengajarkan untuk tidak mengharamkan makanan yang baik-baik yang telah dihalalkan Allah SWT sebagai rezeki, dan juga sebaliknya. Dengan syarat tidak berlebih-lebihan dalam mengonsumsi makanan-makanan tersebut. Sembari tetap selalu memperhatikan aspek keseimbangan setiap unsur-unsur makanan yang selalu dibutuhkan tubuh.¹⁸

Selanjutnya, melihat uraian diatas. Adanya pembelajaran PAI dan Budi Pekerti pada jenjang sekolah menengah dianggap strategis sebagai alternatif dalam membantu mengatasi permasalahan diatas. PAI dan Budi Pekerti sendiri mengandung tiga aktifitas pokok yaitu *ta'lim* (mengajar), *ta'dib* (mengadabkan), *tarbiyah* (pemeliharaan). Namun pada pelaksanaannya belum mampu memberikan pemahaman pengetahuan dan penanaman nilai-nilai yang utuh terutama berkenaan dengan masalah gizi seimbang.

Seperti halnya yang diungkapkan Mochtar Buchori yang dikutip oleh Muhammin, bahwa kegiatan pembelajaran PAI yang selama ini berlangsung di

¹⁷ A. Djaelani Sediaoetama, *Ilmu Gizi...*, hal.5-6.

¹⁸ Ibid., hal. 15

sekolah lebih banyak bersikap menyendiri, kurang berinteraksi dengan kegiatan-kegiatan pendidikan lainnya.¹⁹ Kemudian masih dalam Muhamimin, Soedjatmoko mengatakan bahwa Pendidikan agama harus berintegrasi dan bersinkronisasi dengan pendidikan lain harus berjalan dan bekerjasama dengan nonagama kalau ingin mempunyai relevansi terhadap perubahan sosial di masyarakat.²⁰ Hal ini mengindikasikan bahwa perlunya PAI untuk bersinergi dengan Pendidikan umum lainnya untuk menjawab tantangan global yang semakin kompleks.

Menurut Towaf dalam Muhamimin mengungkapkan bahwa dari segi kurikulum yang ada dalam PAI sebenarnya lebih menawarkan minimum kompetensi atau minimum informasi, tapi guru seringkali terpaku padanya, sehingga semangat untuk memperkaya kurikulum yang bervariasi kurang tumbuh.²¹ Hal ini juga menjadi faktor kurang berkembangnya wawasan keilmuan dari PAI untuk menjawab tantangan kemajuan zaman.

Berdasarkan penjelasan diatas perlu adanya pengetahuan mengenai ilmu gizi yang ditujukan untuk remaja terutama pada jenjang SMP. Remaja dipandang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang rentan dalam artian fisik, psikis, sosial, dan gizi. Pertumbuhan yang disertai perubahan fisik akan memicu berbagai kebingungan, perlu ada pendampingan terutama di bidang asupan makanan (gizi) yang dikonsumsi

¹⁹ Muhamimin, *Paradigma Pendidikan Islam: Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Islam di Sekolah*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 89.

²⁰ *Ibid.*, hal. 90

²¹ *Ibid.*, hal. 90

sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian dengan judul “Integrasi Ilmu Gizi dalam Materi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti pada jenjang Sekolah Menengah Pertama” ini sangat menarik, strategis, dan penting untuk dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dari skripsi ini adalah Bagaimana Konsep Integrasi Ilmu Gizi dalam Materi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti pada jenjang Sekolah Menengah Pertama?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari diadakannya penelitian ini untuk menawarkan konsep Integrasi Ilmu Gizi dalam Materi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti pada jenjang Sekolah Menengah Pertama.

2. Kegunaan Penelitian

Suatu penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat baik teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut:

a. Manfaat Teori

Secara teoritis penelitian ini dapat menambah wawasan dalam mengembangkan materi ajar PAI dan Budi Pekerti dalam rangka menciptakan pembelajaran dinamis dan terintegrasi terutama mengenai pengetahuan tentang gizi.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi sekolah sebagai referensi dalam menerapkan sadar gizi bagi seluruh warga sekolah.
- 2) Bagi pendidik sebagai acuan dalam mengintegrasikan ilmu gizi ke dalam materi pendidikan agama islam dan budi pekerti di SMP, serta memahami betapa pentingnya pendidikan gizi bagi peserta didik.
- 3) Bagi peserta didik supaya lebih menyadari pentingnya pengetahuan asupan gizi dalam makanannya serta mengupayakan untuk mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

D. Kajian Pustaka

Berdasarkan hasil penelusuran penulis terhadap berbagai penelitian yang terdahulu didapatkan beberapa skripsi yang relevan sebagai kajian pustaka, yaitu:

1. Skripsi karya Hastin Nuzul Fitriana, dari Jurusan Tadris MIPA, Fakultas Tarbiyah, IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2005 yang berjudul “Hubungan Antara Pola Menu Makan dengan Status Gizi Balita di Desa Kedungpoh Kecamatan Nglipar Kabupaten Gunung Kidul Propinsi DIY Sebagai Alternatif Sumber Belajar IPA-Biologi Di SMP/Mts”.²² Hasil dari penelitian ini yaitu menunjukkan adanya hubungan pola menu makanan dengan status gizi balita di Desa Kedungpoh, serta pemanfaatan hasil

²² Hastin Nuzul Fitriana, “Hubungan Antara Pola Menu Makan dengan Status Gizi Balita di Desa Kedungpoh Kecamatan Nglipar Kabupaten Gunung Kidul Propinsi DIY Sebagai Alternatif Sumber Belajar IPA-Biologi Di SMP/Mts”, *skripsi*, Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005, hal.xiv

penelitian sebagai alternatif sumber belajar IPA-Biologi di SMP/MTs, namun tidak dijelaskan pengintegrasian pendidikan gizi dengan materi pendidikan agama islam, sehingga dari segi tujuan berbeda dengan penelitian yang akan penulis lakukan.

2. Skripsi karya Tieka Kusuma Wardhani, dari Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2014 yang berjudul “Metode Penanganan Masalah Gizi Buruk Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Anak (Studi Kasus di Rumah Pemulihan Gizi Yogyakarta)”²³ hasil penelitian ini yaitu empat macam metode yang digunakan Rumah Pemulihan Gizi Yogyakarta dalam menangani masalah gizi, diantaranya skrining gizi, pemeriksaan gizi, konsultasi gizi, pemeriksaan tumbuh kembang, dan perawatan, namun dilihat dari tujuan yang ingin dicapai berbeda dengan yang akan diteliti oleh penulis melalui berbagai aspek pengintegrasian.
3. Skripsi karya Ahmad Taswin, dari Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2004 yang berjudul “Materi Pendidikan Agama Islam Dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual Siswa (Studi Kritis Buku Pelajaran PAI Untuk SMU)” hasil penelitian ini menyebutkan bahwa materi pendidikan agama islam yang terdapat dalam buku pelajaran PAI yang diajarkan di SMU kelas tiga ini dinilai belum memiliki relevansi dalam upaya pengembangan kecerdasan spiritual siswa. Hal ini ditengarai banyaknya pokok bahasan

²³ Tieka Kusuma Wardhani, “Metode Penanganan Masalah Gizi Buruk Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Anak (Studi Kasus di Rumah Pemulihan Gizi Yogyakarta)”, Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014, hal.x.

yang secara dangkal membahas materi yang diajarkan sehingga cenderung hanya menyentuh aspek kognisi anak, sedangkan aspek afeksi dan psikomotorik anak mendapat porsi yang lebih sedikit.²⁴ Jika dilihat dari tujuan analisis isi berbeda dengan yang akan penulis lakukan.

4. Jurnal karya Dr. Esi Emilia, M.Si, Dosen Prodi Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan tahun 2009 yang berjudul “Pendidikan gizi sebagai salah satu sarana perubahan perilaku pada remaja”²⁵ jurnal ini menjelaskan pentingnya pendidikan gizi pada remaja untuk membentuk sikap positif, sehingga seseorang akan mengonsumsi berdasarkan pengetahuan dan kerangka konseptual yang dibangun. Namun dalam jurnal tersebut tidak menjelaskan integrasi pendidikan gizi dalam pendidikan agama islam dan budi pekerti, maka berbeda dengan yang penulis lakukan.

Disini posisi peneliti bersifat mengembangkan penelitian yang sebelumnya, perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada pengintegrasian Ilmu Gizi dalam materi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti di SMP dianggap strategis dalam memberi pemahaman pada peserta didik mengenai gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang peserta didik nantinya, karena islam pun menganjurkan untuk memperhatikan setiap makanannya, bukan hanya

²⁴ Ahmad Taswin, “Materi Pendidikan Agama Islam Dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual Siswa (Studi Kritis Buku Pelajaran PAI untuk SMU)”, Skripsi, Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004, hal. 112

²⁵ Esi Emilia, “Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja”, *Jurnal Tabularasa Program PascaSarjana Universitas Negeri Medan*, Vol. 6 No. 2 (Desember, 2009), dalam <http://digilib.unimed.ac.id> diunduh pada tanggal 11 maret 2015 pukul 13.25, hal. 161.

kaitannya halal dan haram saja, tetapi juga mengandung gizi yang seimbang.

E. Landasan Teori

1. Integrasi

a. Pengertian Integrasi

Pengertian integrasi menurut kamus ilmiah popular adalah penyatuan menjadi satu kesatuan yang utuh atau penggabungan.²⁶ Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Poerwadarminta, sebagaimana yang dikutip oleh Trianto bahwa integrasi adalah penyatuan supaya menjadi satu kebulatan atau menjadi utuh.²⁷ Dalam konteks ini yang dimaksud dengan integrasi adalah menghubungkan sekaligus menyatukan antara dua hal atau lebih dari materi, pemikiran, atau pendekatan. Konkretnya integrasi dapat direalisasikan dalam dua bidang, yakni dalam studi Islam itu sendiri, mencakup bidang-bidang spesialisasi tertentu yang harus mampu dihubungkan antara satu dengan yang lain, dan integrasi antara ilmu agama Islam dengan ilmu umum.²⁸

b. Ranah Integrasi

Implementasi integrasi terbagi kedalam empat ranah, yaitu:

²⁶ Pius A. Partanto dan M. Dahlam Al Barry, *Kamus Ilmiah Popular*, (Surabaya: Arkola, 1994), hal. 264.

²⁷ Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher, 2007), hal. 38.

²⁸ Waryani Fajar Riyanto, *Integrasi-Interkoneksi Keilmuan: Biografi Intelektual M. Amin Abdullah, Person, Knowledge, and Institution*, (Yogyakarta: Suka Press, 2013), hal. 766-769.

1) Ranah Filosofis

Integrasi pada ranah filosofis dalam pengajaran dimaksudkan bahwa setiap mata pelajaran harus diberi nilai fundamental eksistensial dalam kaitannya dengan disiplin keilmuan lainnya dalam hubungannya dengan nilai humanistiknya.

2) Ranah Materi

Integrasi pada ranah materi merupakan suatu proses bagaimana mengintegrasikan nilai-nilai kebenaran universal umumnya dan keislaman khususnya kedalam pengajaran mata pelajaran.

3) Ranah Metodologi

Yang dimaksud metodologi di sini yaitu metodologi yang digunakan dalam pengembangan ilmu yang bersangkutan. Setiap ilmu memiliki metodologi penelitian yang khas yang biasa digunakan dalam pengembangan keilmuannya. Ketika sebuah ilmu diintegrasikan dengan disiplin ilmu yang lain, maka secara metodologis ilmu interkoneksi itu harus menggunakan pendekatan dan metode yang aman bagi ilmu tersebut.

4) Ranah Strategi

Yang dimaksud ranah strategi di sini adalah ranah pelaksanaan atau praksis dari proses pembelajaran keilmuan integratif-interkoneksi. Dalam konteks ini setidaknya kualitas

keilmuan serta mengajar guru menjadi kunci keberhasilan dalam pembelajaran pembelajaran.²⁹

Implementasi integrasi dalam penelitian ini ada pada ranah materi, integrasi pada level ini terdapat tiga model pengejawantahan interkoneksi keilmuan antar disiplin keilmuan. *Pertama*, model pengintegrasian ke dalam paket kurikulum. *Kedua*, Model penamaan mata pelajaran yang menunjukkan hubungan antara dua disiplin ilmu umum dan keislaman. *Ketiga*, model pengintegrasian kedalam pengajaran mata pelajaran.³⁰ Pada penelitian ini menggunakan model pengintegrasian yang kedua, yaitu dengan mengintegrasikan ilmu gizi dalam Pendidikan Agama Islam. Model ini menuntut dalam bab tertentu dalam materi Pendidikan Agama Islam harus diinjeksikan teori-teori ilmu gizi yang relevan kaitannya dengan wujud interkoneksi antara keduanya.

c. Model kajian

Model kajian dalam integrasi keilmuan yang digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Informatif, yaitu suatu disiplin ilmu perlu diperkaya dengan informasi yang dimiliki oleh disiplin ilmu lain, sehingga wawasan akademiknya semakin luas.

²⁹ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, *Kerangka Dasar Keilmuan Dan Pengembangan Kurikulum*, (Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga, 2006), hal. 28-32.

³⁰ Bermawy Munthe, dkk., *Sukses di Perguruan Tinggi*, (Yogyakarta: CTSD UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011), hal. 15

- 2) Konfirmatif, yaitu suatu disiplin ilmu tertentu untuk dapat membangun teori yang kokoh perlu memperoleh penegasan dari disiplin ilmu yang lain.
- 3) Korektif, yaitu suatu teori ilmu tertentu perlu dipertemukan dengan ilmu agama atau sebaliknya, sehingga yang satu dapat mengoreksi yang lain. Dengan demikian perkembangan disiplin ilmu akan semakin dinamis.³¹

Selain model tersebut, Hanna Bastaman yang dikutip Bermawy Munthe menawarkan beberapa bentuk pola pemikiran “dialektika agama dan sains” menggunakan model yang lebih rinci yakni similarisasi, paralelisasi, komplementasi, komparasi, induktifikasi, dan verifikasi.

1. Similarisasi, yaitu menyamakan begitu saja konsep-konsep sains dengan konsep-konsep yang berasal dari agama, meskipun belum tentu sama.
2. Paralelisasi, yaitu menganggap parallel konsep yang berasal dari Al-Quran dengan konsep yang berasal dari sains karena kemiripan konotasinya tanpa menyamakan keduanya.
3. Komplementasi, yaitu antara sains dan agama saling melengkapi dan saling memperkuat satu sama lain, tapi tetap mempertahankan eksistensi masing-masing.
4. Komparasi, yaitu membandingkan konsep/teori sains dengan wawasan/konsep agama mengenai gejala-gejala yang sama.

³¹ *Ibid.*, hal. 17.

5. Induktifikasi, yaitu asumsi-asumsi dasar dari teori-teori ilmiah yang didukung oleh temuan-temuan empirik dilanjutkan pemikirannya secara teoritis abstrak kearah pemikiran metafisik/gaib, kemudian dihubungkan dengan prinsip-prinsip agama dan Al-Quran mengenai hal tersebut.
6. Verifikasi, mengungkapkan hasil-hasil penelitian ilmiah yang menunjang dan membuktikan kebenaran-kebenaran (ayat-ayat) Al-Quran.³²

2. Ilmu Gizi

a. Pengertian Ilmu Gizi

Menurut Sunita Almatsier, ilmu gizi (*nutrition science*) adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “gizi” berasal dari bahasa Arab *ghidza*, yang berarti “makanan”. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan disisi lain dengan tubuh manusia.³³

Menurut Sediaoetama yang dikutip depertemen gizi dan kesehatan masyarakat menyatakan bahwa definisi Ilmu Gizi yang digunakan di Indonesia adalah ilmu yang mempelajari hal ihwal makanan yang dikaitkan dengan kesehatan makanan. Definisi lengkap Ilmu Gizi yang merupakan modifikasi dari National Academy of Science (1994) oleh organisasi profesi yang berkaitan dengan gizi pada seminar pengembangan ilmu gizi pada tahun 2000, yaitu ilmu yang

³² Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, *Kerangka Dasar...*, hal. 33-35.

³³ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hal. 3.

mempelajari zat-zat dari pangan yang bermanfaat bagi kesehatan dan proses yang terjadi pada pangan sejak dikonsumsi, dicerna, diserap, sampai dimanfaatkan tubuh serta dampaknya terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kelangsungan hidup manusia serta faktor yang mempengaruhinya.³⁴

b. Ruang Lingkup Ilmu Gizi

Konsep baru yang dikemukakan dewasa ini berkaitan dengan ruang lingkup ilmu gizi sebagai sains adalah sebagai berikut:

- 1) Hubungan keturunan dengan kebutuhan gizi.
- 2) Hubungan gizi dengan perkembangan otak dan perilaku.
- 3) Hubungan gizi dengan kemampuan bekerja dan produktifitas kerja.
- 4) Hubungan gizi dengan daya tahan tubuh (karena penyakit infeksi).
- 5) Faktor-faktor gizi yang berperan dalam pencegahan dan pengobatan terhadap penyakit degeneratif (jantung, diabetes melitus, hati dan kanker).³⁵

c. Tujuan Pendidikan Gizi

Menurut Suhardjo, tujuan umum pendidikan gizi di sekolah adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan kesehatan dan perkembangan fisik anak-anak sekolah.
- 2) Menanamkan kebiasaan dan cara-cara makan yang baik.

³⁴ Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2010), hal.5

³⁵ Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 11

- 3) Mengembangkan pengetahuan dan sikap tentang peranan makanan yang bergizi bagi kesehatan manusia.
- 4) Membantu anak-anak dalam memperoleh pengetahuan dan ketrampilan tentang produksi, pengolahan, pengawetan, penyimpanan, pemilihan pangan kaitannya dengan konsumsi pangan dan gizi.³⁶

d. Gizi dan Makanan dalam Islam

Gizi mempunyai peran yang besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan seseorang. Pemenuhan gizi merupakan kewajiban setiap orang untuk memelihara kesehatannya, seperti dalam sabda Nabi Muhammad SAW “*sesungguhnya tubuhmu memiliki hak yang harus engkau penuhi*”.(HR. al-Bukhari, Ahmad, an-Nasa’i)
Artinya adalah kewajiban seseorang untuk memelihara jasmaninya, sehingga dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Keharusan makan makanan yang bergizi disebabkan jasad manusia sengaja diciptakan demikian karena di dalam jasad ada proses (kejadian) yang berlangsung terus menerus hingga ajalnya. Perintah ini ditegaskan oleh Allah SWT dalam surat Al Anbiya’ ayat 8.³⁷

Khusus bagi umat islam, masalah makan tidak dapat dianggap sebagai masalah duniawiyyah dengan kedudukan hukum “*mubah*” semata-mata, melainkan *fardu’ain* dan *fardu kifayah*. Makanan menjadi kesenangan dan kenikmatan bagi manusia, dan ketiadaan

³⁶ Suhardjo, *Berbagai Cara...*, hal. 91

³⁷ Ali Husein, *Gizi Dalam Al-Quran*, (Jakarta: Suara Baru, 1985), hal. 46-47

makanan dapat menimbulkan kesengsaraan bagi manusia. Ayat 4 surat al Quraisy yang artinya “*Yang telah memberi makanan kepada mereka untuk menghilangkan lapar dan mengamankan mereka dari ketakutan.*” menunjukkan bahwa makanan membebaskan manusia dari kelaparan. Ayat ini memberikan pengertian bahwa bila manusia tidak makan mereka akan kelaparan.³⁸

Islam telah menjelaskan bahwa makan yang benar adalah sebuah proses memberi kekuatan pada tubuh untuk bisa mengerakkannya sekaligus melindungi dari segala macam gejala penyakit. Namun, proses itu tidak boleh dilakukan secara berlebihan atau dalam porsi yang terlalu sedikit. Berlebih-lebihan dalam makan bisa berakibat buruknya proses pencernaan dan penyerapan unsur-unsur makanan yang dibutuhkan tubuh, yang bisa menyebabkan tidak terpenuhinya unsur-unsur pembangunan secara memadai bagi sel, sehingga menjadi rusak dan pecah. Sedangkan, terlalu sedikitnya asupan yang kita makan juga menyebabkan lambatnya gerak pembangunan serta perlindungan terhadap jaringan tubuh.³⁹ Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT, dalam surat Al A’raf: 31 yang artinya, “*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) masjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*”

³⁸ *Ibid.*, hal. 71

³⁹ Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, *Pola Makan...*, hal.48

Rasulullah seperti diriwayatkan oleh ibnu majah dan ibnu hibban menegaskan pula bahwa,

“Putra adam tidak memenuhi suatu tempat yang lebih jelek dari pada perut. Cukuplah bagi putra-putri adam beberapa suap yang dapat memfungsikan tubuhnya. Kalau tidak ditemukan jalan lain, maka ia dapat mengisi perutnya dengan sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk pernafasannya”⁴⁰

Secara kualitatif, melalui beberapa ayat Al-Qur'an menunjukkan adanya perbedaan mutu antara makanan. Ayat-ayat yang menunjukkan keadaan tersebut antara lain adalah surat Ar Ra'du ayat 4

وَفِي الْأَرْضِ قَطْعٌ مُّتَجْوِرٌ وَجَنْتٌ مِّنْ أَعْنَبٍ وَزَرْعٌ وَنَخْلٌ
صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَى إِمَاءٌ وَاحِدٌ وَنَفْضَلٌ بَعْضَهَا عَلَى
بَعْضٍ فِي الْأُكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٤﴾

“Dan di bumi ini terdapat bagian-bagian yang berdampingan, dan kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman dan pohon kurma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebahagian tanam-tanaman itu atas sebahagian yang lain tentang rasanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.” (Q.S. Ar Ra'du:4)

Dalam ayat tersebut terdapat kata 'ukl jamak dari *Ukl* yang mempunyai arti lebih luas tidak terbatas pada rasa saja (*tha'm*). Secara jelas dalam surat tersebut menunjukkan bahwa yang berbeda itu adalah rasanya. Akan tetapi *Ukl* sudah mengarah kepada perbedaan mutu atau nilai gizi. Nilai gizi antara anggur dan kurma dalam ayat tersebut dapat

⁴⁰ Quraish Shihab, *Membumikan Alquran; Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1994), hal.288

kita analisa sendiri. Dengan demikian kita akan mengetahui bahwa ada buah-buahan yang mengandung zat gizi tertentu.⁴¹

3. Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti

a. Pengertian Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti

Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Budi Pekerti adalah pendidikan yang memberikan pengetahuan dan keterampilan, serta membentuk sikap kepribadian peserta didik dalam mengamalkan ajaran agama Islam.⁴² Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti dilaksanakan melalui mata pelajaran pada semua jenjang pendidikan, yang pengamalannya dapat dikembangkan dalam berbagai kegiatan baik yang bersifat kurikuler maupun ekstrakurikuler.

Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti adalah pendidikan yang berlandaskan pada aqidah yang berisi tentang keesaan Allah SWT sebagai sumber utama nilai-nilai kehidupan bagi manusia dan alam semesta. Sumber lainnya adalah akhlak yang merupakan manifestasi dari aqidah, yang sekaligus merupakan landasan pengembangan nilai-nilai karakter bangsa Indonesia. Dengan demikian, Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti adalah pendidikan yang ditujukan untuk dapat menserasikan, menselaraskan dan menyeimbangkan antara iman, Islam, dan ihsan yang diwujudkan dalam:

⁴¹ Ali Husein, *Gizi Dalam...*, hal. 68.

⁴² *Salinan Lampiran III Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 tentang Pedoman Mata Pelajaran Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah*, (Jakarta: Kemendikbud RI, 2014), hal. 1.

- 1) Hubungan manusia dengan Allah Swt, yaitu membentuk manusia Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Allah Swt serta berakhhlak mulia dan berbudi pekerti luhur.
- 2) Hubungan manusia dengan diri sendiri, yaitu dengan menghargai, menghormati dan mengembangkan potensi diri yang berlandaskan pada nilai-nilai keimanan dan ketakwaan.
- 3) Hubungan manusia dengan sesama, yaitu dengan menjaga kedamaian dan kerukunan hubungan inter dan antar umat beragama serta menumbuhkembangkan akhlak mulia dan budi pekerti luhur.
- 4) Hubungan manusia dengan lingkungan alam, yaitu penyesuaian mental keislaman terhadap lingkungan fisik dan sosial.⁴³

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library research*), yaitu penelitian yang menggunakan buku-buku sebagai sumber datanya⁴⁴ dan dimaksudkan untuk mendapatkan informasi secara lengkap serta untuk menentukan tindakan yang akan diambil sebagai langkah penting dalam kegiatan ilmiah.⁴⁵

⁴³ *Salinan Lampiran III Peraturan Menteri...*, hal. 1.

⁴⁴ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1990), hal. 9.

⁴⁵ P. Joko Subagyo, *Metodologi Penelitian Teori dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), hal. 109.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis-deskriptif. Analisis berfungsi untuk menemukan materi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti yang relevan dengan Ilmu Gizi. Sedangkan deskriptif bertujuan menggambarkan keadaan dalam tahap-tahap perkembangannya,⁴⁶ kaitannya dalam penelitian ini adalah menggambarkan tahap-tahap pengintegrasian Ilmu Gizi ke dalam materi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti.

Pendekatan analisis-deskriptif ini diharapkan dapat menguraikan integrasi ilmu gizi dalam materi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti pada jenjang Sekolah Menengah Pertama berdasarkan kebutuhan gizi remaja dengan menganalisis KD yang relevan.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis terhadap catatan-catatan atau dokumen yang relevan sebagai sumber data.⁴⁷ Dokumen yang diperlukan seperti buku, majalah, artikel, silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran dan hal-hal yang berkaitan lainnya.

Sumber data yang diperlukan dalam penelitian ini, akan dibagi menjadi dua yaitu data primer dan data sekunder, dengan rincian sebagai berikut:

⁴⁶ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009). hal. 54.

⁴⁷ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hal.55

a. Data Primer

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku siswa *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti* untuk sekolah menengah pertama kelas VII kurikulum 2013 cetakan pertama tahun 2013 dengan penulis Mustahdi dan Sumiyati yang diterbitkan oleh Kemendikbud, serta buku siswa kelas VIII cetakan pertama tahun 2014 dengan penulis Muhammad ahsan dan Sumiyati yang juga diterbitkan oleh Kemendikbud, buku *Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Bi Al 'Ilm dengan Pendekatan Tematik*, karya Fairuzah Tsabit yang telah diterbitkan oleh Pustaka Ilmu di Yogyakarta, cetakan pertama pada tahun 2013. Kemudian buku *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*, karya Jamaluddin Mahran dan Abdul Azhim Afna Mubasyir diterbitkan oleh Mitra Pustaka di Yogyakarta, cetakan kedua tahun 2006. Keempat buku diatas dipilih karena paling relevan dengan tema dalam penelitian ini.

b. Data sekunder

Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, karya A. Djaelani Sediaoetama yang diterbitkan oleh Dian Rakyat, di Jakarta pada Tahun 1990, buku *Fikih Kuliner*, karya Abdul Wahab Abdussalam Thawilah, diterbitkan Pustaka al Kautsar di Jakarta tahun 2012, buku *Pola Makan Rasulullah*, karya Prof. Dr. Abdul Basith

Muhammad as-Sayyid diterbitkan oleh almahira Tahun 2006, buku *Ilmu Gizi Jilid II* karya Sjahmien Moeji, , diterbitkan Bhratara Karya Aksara di Jakarta tahun 1982, *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, oleh Departemen Gizi dan Kesehatan yang diterbitkan oleh Rajawali Pers pada Tahun 2010, *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, karya Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan diterbitkan oleh Rajawali Tahun 2010, *Gizi Kesehatan Masyarakat*, oleh EGC pada Tahun 2008, dan buku pendukung lainnya, kemudian jurnal *Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja*, karya Esi Emilia, dalam jurnal Tabularasa PPS UNIMED Vol.6, No.2, pada Desember 2009.

4. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *content analysis* (analisis isi). Metode ini digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemui karakteristik pesan dan dilakukan secara obyektif dan sistematis.⁴⁸ Content analisis ini berfungsi untuk menemukan materi ilmu gizi yang sesuai dengan perkembangan remaja kemudian diintegrasikan ke dalam materi pendidikan agama islam dan budi pekerti pada jenjang sekolah menengah pertama.

Materi pendidikan agama islam dan budi pekerti pada jenjang sekolah menengah pertama yang dimaksud adalah buku siswa pendidikan

⁴⁸ Lexi J Moloung, *Metode Penelitian...*, hal. 163.

agama islam dan budi pekerti SMP kurikulum 2013 yang diterbitkan oleh Kemendikbud.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan diperlukan supaya dalam penulisan skripsi ini lebih terarah dan sistematis. Dalam penulisannya skripsi ini akan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian awal, inti, dan akhir. Bagian awal terdiri dari judul, surat pernyataan, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Selanjutnya, bagian inti berisi uraian penelitian mulai dari bagian pendahuluan sampai bagian penutup yang seluruhnya tertuang dalam bentuk bab-bab sebagai satu-kesatuan. Beberapa bab itu antara lain: BAB I meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penulisan, kajian pustaka, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. BAB II berisi gambaran umum buku siswa Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti di SMP. Kemudian BAB III akan dibahas mengenai pengintegrasian Ilmu Gizi dalam materi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti pada jenjang SMP. Pada BAB IV merupakan penutup yang berisi kesimpulan, saran, dan kata penutup.

Bagian akhir dari skripsi ini adalah terdiri dari daftar pustaka dan berbagai lampiran yang terkait dengan proses dan hasil penelitian.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya mengenai integrasi Ilmu Gizi dalam materi PAI dan Budi Pekerti SMP dapat disimpulkan bahwa :

Konsep integrasi Ilmu Gizi dalam materi Pendidikan Agama Islam pada jenjang Sekolah Menengah Pertama melalui beberapa langkah sebagai berikut: Pertama, yaitu dengan menganalisis KI-KD PAI yang relevan dengan materi-materi yang ada dalam Ilmu Gizi, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat tiga KD dalam bab Al-Asmaul-husna dan lima KD dalam makanan yang halal dan haram serta makanan yang bergizi. Kemudian langkah kedua dengan menganalisis sub materi dari KI-KD PAI tersebut, telah teridentifikasi sub materi yang terdapat dalam bab yang dapat dikaitkan dengan ilmu gizi. Pada buku siswa kelas VII bab “Lebih Dekat dengan Allah SWT yang Sangat Indah Nama-Nya” teridentifikasi sub materi *Al-Khabir*. Selanjutnya pada buku siswa kelas VIII pada bab “Mengonsumsi Makanan dan Minuman yang Halal dan Menjauhi yang Haram” ditemukan sub materi wujud atau zat makanan, sub materi proses pengolahannya, dan sub materi sumber penyakit. Kemudian pada bab “Hidup Sehat dengan Makanan dan Minuman yang Halal Serta Bergizi” ditemukan sub materi kandungan gizi dan nutrisi yang cukup, sub materi ketenangan hidup, dan sub materi malas beribadah.

Langkah ketiga adalah perancangan materi dengan mengintegrasikan pengetahuan Ilmu Gizi kedalam sub materi PAI yang telah dianalisis tersebut dengan model integrasi yang ada, Sub materi Allah Al Khabir diparalelkan dengan materi kebutuhan gizi kaitannya dengan proses tubuh. Pada bab “Mengonsumsi Makanan dan Minuman yang Halal dan Menjauhi yang Haram” Sub materi wujud atau zat makanan yang diantaranya bangkai, darah dan daging babi diintegrasikan dengan ilmu gizi dengan model verifikasi, sedangkan makanan kotor dan menjijikan diintegrasikan dengan ilmu gizi yang membahas mengenai materi keracunan makanan dengan model konfirmatif. Selanjutnya sub materi proses pengolahannya terdiri dari tiga bagian yaitu cara mengolah bahan makanan, bahan tambahan pangan, dan kebersihan dalam memasak diintegrasikan dengan Ilmu gizi yang membahas mengenai pengolahan bahan pangan dengan model informatif. Kemudian sub materi sumber penyakit terdiri dari meningkatkan kekuatan tubuh, dan kesehatan mental yang diintegrasikan dengan model informatif. Untuk bab “Hidup Sehat dengan Makanan dan Minuman yang Halal Serta Bergizi” sub materi kandungan gizi dan nutrisi yang cukup dikonfirmatifkan dengan materi yang membahas mengenai gizi seimbang, sub materi ketengan hidup dikonfirmatif dengan sisi psikologis dari makanan, sub materi malas beribadah dikonfirmatif dengan pembahasan tentang dampak fisik dari AGB.

B. Saran

Saran yang diberikan peneliti adalah:

1. Ilmu Gizi yang diintegrasikan dalam Materi PAI dan Budi Pekerti hasilnya relatif luas jangkauannya bagi peserta didik, baik mengenai kata yang masih bersifat umum dan juga kedalaman informasinya. Oleh karena itu, pendidik harus bisa mengemas dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik serta menarik karena dilengkapi dengan contoh ringan yang terjadi di lingkungan sekitar sehingga informasi bersifat dinamis.
2. Dalam menyajikan pengetahuan tentang Ilmu Gizi, penulis banyak menyertakan kata-kata dan juga istilah yang mungkin sulit dimengerti oleh guru, untuk itu diharapkan guru lebih aktif dalam mencari informasi terkait materi gizi yang belum dipahami dengan memanfaatkan media yang ada.
3. Data yang disajikan peneliti tidak mencakup sebagian besar data dilapisan masyarakat, karena kebutuhan informasi setiap lapisan masyarakat berbeda. Untuk itu guru harus memilah-milah informasi yang sesuai dengan kebutuhan dimana peserta didik itu tinggal.
4. Dengan mempertimbangkan kekurangan diatas, untuk penelitian selanjutnya diharpkan dapat mengolah dan menyajikan data yang lebih informative, interaktif, dan mudah dimengerti peserta didik sesuai dengan jenjang pengetahuannya, serta memudahkan pendidik dalam menyampaikan materi.

5. Dengan adanya penelitian ini, pihak sekolah diharapkan ikut andil dalam memberi pemahaman pentingnya sadar gizi kepada peserta didik.

C. Kata Penutup

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan kenikmatan, petunjuk, dan kemudahan bagi setiap hambanya. Hanya karena-Nya penyusunan skripsi dengan judul “Integrasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi dalam Desain Pembelajaran PAI dan Budi Pekerti SMP” ini dapat terselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini. Penulis juga berharap baik langsung maupun tidak langsung skripsi ini bisa dapat memberikan manfaat bagi semua.

Namun begitu, seperti peribahasa mengatakan, tidak ada gading yang tak retak. Begitu juga dengan skripsi ini, tentu banyak kesalahan dan kekurangan di dalamnya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun senantiasa dinanti demi perbaikan di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Partanto, Pius dan M. Dahlam Al Barry, *Kamus Ilmiah Popular*, Surabaya: Arkola, 1994.
- Agustiani, Hendrianti, *Psikologi perkembangan: pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*, Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Ahmad Taswin, “Materi Pendidikan Agama Islam Dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual Siswa (Studi Kritis Buku Pelajaran PAI untuk SMU)”, Skripsi, Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004.
- Almatsier, Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Alwi, Hasan, dkk, *Kamus Besar Bahas Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Arifin, Zainal, *Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Arisman, *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*, Jakarta: EGC, 2014.
- Azhar, Tauhid Nur, *Mengapa Banyak Larangan? Hikmah dan Efek Pengharaman dalam Akidah, Ibadah, Akhlak, Serta Makan Minum*, Solo: Tinta Medina, 2011.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS) 2013*, <http://www.depkes.go.id> dalam Google.com, 2013.
- Basith Muhammad As-Sayyid, Abdul, *Pola Makan Rasulullah: Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al Quran dan As Sunnah*, Jakarta: Almahira, 2006.
- Djiwandono, Sri Esti Wuryani, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT Grasindo, 2008.
- Emilia, Esi, “Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja”, *Jurnal Tabularasa*, Program PascaSarjana Universitas Negeri Medan, <http://digilib.unimed.ac.id> dalam Google.com. 2009.
- Fajar Riyanto, Waryani, *Integrasi-Interkoneksi Keilmuan: Biografi Intelektual M. Amin Abdullah, Person, Knowledge, and Institution*, Yogyakarta: Suka Press, 2013.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Offset, 1990.
- Hasan, Aliah B. Purwakania, *Pengantar Psikologi Islami*, Jakarta: Rajawali, 2008.

- Husein, Ali, *Gizi Dalam Al-Quran*, Jakarta: Suara Baru, 1985.
- Irianto, Djoko Pekik, *Panduan Gizi lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Yogyakarta:Andi Offset, 2006.
- Kartasapoetra dan Marsetyo, *Korelasi Gizi, Kesehatan,dan Produktivitas Kerja*, Jakarta: Rineka Cipta, 1995.
- Khomsan, Ali, *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, Jakarta: Rajawali, 2010.
- Kuntaraf, Kathleen H. Liwijaya & Jonathan Kuntaraf, *Makanan Sehat*, Bandung: Indonesia Publishing house, 1988.
- Kusuma Wardhani, Tieka, “Metode Penanganan Masalah Gizi Buruk Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Anak (Studi Kasus di Rumah Pemulihan Gizi Yogyakarta)”, Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.
- Marmi, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Meirlyn Andiny S. dan Nancy S. Malonda, “Analisis Aktivitas Ringan Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Manado”, fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, dalam *Google cendekia*, Mei, 2012.
- Muhaimin, *Paradigma Pendidikan Islam: Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Islam di Sekolah*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004.
- Munthe, Bermawy, dkk., *Sukses di Perguruan Tinggi*, Yogyakarta: CTSD UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011.
- Murdiati, Agnes, *Panduan Penyiapan Pangan Sehat untuk Semua*, Jakarta: Kencana, 2013.
- Nuzul Fitriana, Hastin, “Hubungan Antara Pola Menu Makan dengan Status Gizi Balita di Desa Kedungpoh Kecamatan Nglipar Kabupaten Gunung Kidul Propinsi DIY Sebagai Alternatif Sumber Belajar IPA-Biologi Di SMP/Mts”, skripsi, Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005.
- Salinan Lampiran III Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 tentang Pedoman Mata Pelajaran Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah*, Jakarta: Kemendikbud RI, 2014.
- Sediaoetama, A. Djaelani, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, Cet.I, Jakarta: Dian Rakyat, 1990.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid II*, Jakarta: Dian Rakyat, 1989.

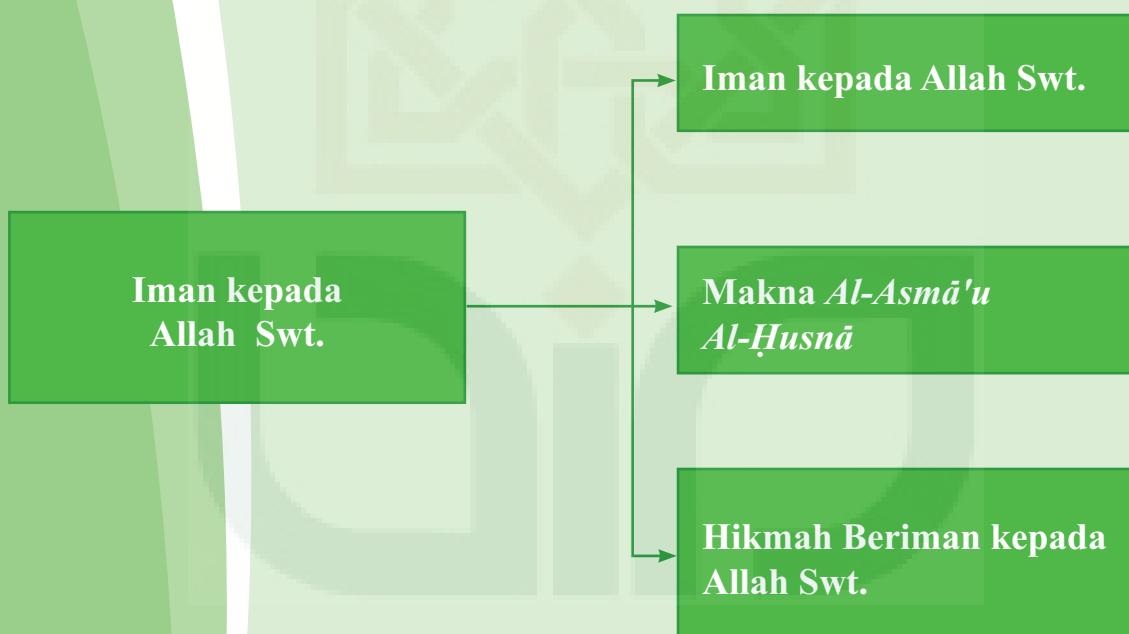
- Shihab, Quraish, *Membumikan Alquran; Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 1994.
- Sjahmien, Moeji, *Ilmu Gizi Jilid II*, Jakarta: Bhratara Karya Aksara, 1982.
- Soekirman, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*, Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi DEPDIKNAS, 2000.
- Subagyo, P. Joko, *Metodologi Penelitian Teori dan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 1999.
- Sugihartono, dkk, *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: UNY Press, 2007.
- Suhardjo, *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- Sukmadinata, Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Syahlany, Muallif, *Tinjauan Hukum Islam Tentang Makan dan Makanan*, Yogyakarta: Sumbangsih Offset, 1987.
- Thawilah, Abdul Wahab Abdussalam, *Fikih Kuliner*, Jakarta: Pustaka al Kautsar, 2012.
- Thawilah, Jamaluddin & Abdul Azhim Afna Mubasyir, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006.
- Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher, 2007.
- Tsabit, Fairuzah, *Makanan Sehat dalam Al Qur'an: Kajian Tafsir Bi Al 'ilm dengan Pendekatan Tematik*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2013.
- Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, *Kerangka Dasar Keilmuan Dan Pengembangan Kurikulum*, Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga, 2006.

Pelajaran

2

**Lebih Dekat dengan
Allah Swt. yang Sangat
Indah Nama-Nya**

Peta Konsep



8A8 Mari Renungkan

Allah Swt. berfirman: “*Dan Allah memiliki al-Asmā’u al-Husnā, (nama-nama yang terbaik), maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut al-Asmā’u al-Husnā itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyalahartikan nama-nama-Nya. Mereka kelak akan mendapatkan balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan.*” (Surah al-A’raf/7: 180)

Ayat ini diturunkan ketika ada seorang sahabat Nabi Muhammad saw. sedang berdoa se-
raya membaca, “*Yā Rahmān, Yā Rahīm*” (Wahai Zat Yang Maha Pengasih, Wahai Zat Yang Maha Penyayang).

Ketika mendengar itu, orang-orang musyrik langsung menyebarkan tuduhan dan fitnah bahwa Nabi Muhammad saw. dan para sahabatnya menyembah dua Tuhan, yaitu *Yā Rahmān* dan *Yā Rahīm*.

Sebagai jawaban atas tuduhan orang kafir itu, maka turunlah ayat tadi (Surah al-A’raf/7: 180). Dengan jelas dan tegas ayat ini menyatakan bahwa Allah Maha Esa, namun Allah Swt. memiliki sebutan lain berupa nama-nama yang indah. Indah untuk didengar, diucapkan, diterapkan, dan diteladani oleh hamba-Nya.

Allah Swt. memiliki *al-asma’u al-husna* (nama-nama yang indah), seperti *al-‘Alīm*, *ar-Khabīr*, *al-Sami’*, *al-Baṣīr*. Berdoalah kepada-Nya seraya menyebut *al-asma’u al-husna*, seperti *yā Alīm*, *yā Khabīr*, *yā Sami’*, *yā Baṣīr* dan seterusnya karena doa yang demikian akan lebih dikabulkan Allah Swt. Doa yang demikian juga bisa menginspirasi kita agar menjadi manusia yang ‘*alīm* (berilmu), *khabīr* (mau meneliti), *sami’* (menjadi pendengar yang baik), dan *baṣīr* (pandai melihat kenyataan hidup).



(Sumber: Dok. Kemdikbud)
Gambar 2.1. Peserta didik sedang berdoa bersama

8 B Mari Mengamati

Amati gambar ini, kemudian berikan tanggapanmu!



(Sumber: Dok. Kemdikbud)
Gambar 2.2.

8 C Iman kepada Allah Swt.

Pernahkah kamu merasa dekat dengan Allah Swt. sehingga perasaanmu merasa begitu tenang? Pernahkah kamu merasa jauh dengan-Nya sehingga jiwamu terasa hampa? Melalui uraian berikut ini, mari kita belajar untuk lebih mengenal nama-nama Allah Swt. yang indah dan berusaha menjadi lebih dekat dengan-Nya.

Allah Swt. memiliki kasih dan sayang yang begitu besar terhadap hamba-Nya. Kita boleh bermohon apa saja kepada-Nya. Syaratnya, tentu kita harus yakin akan keberadaan Kalau kita belum yakin bahwa Allah Swt. itu ada, sudah barang tentu doa kita juga sia-sia.

Jadi, sebelum berdoa kepada Allah Swt., kita harus yakin terlebih dulu bahwa Allah Swt. dapat memberikan apa yang kita butuhkan. Itu artinya kita harus beriman kepadanya Allah Swt.

Apakah iman itu? Kata iman berasal dari bahasa Arab yang bermakna percaya. Makna iman dalam pengertian ini adalah percaya dengan sepenuh hati, diucapkan dengan lisan dan diamalkan dalam perbuatan sehari-hari.

Menjadi orang yang beriman bukan persoalan yang ringan atau mudah. Sebagai manusia yang memiliki pertanggungjawaban kepada Allah Swt., iman menjadi sangat penting. Allah Swt. sendiri yang memerintahkan kita untuk beriman, sebagaimana firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذْنُ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَالْكِتَابِ الَّذِي نَزَّلَ عَلَى رَسُولِهِ وَالْكِتَابِ
 الَّذِي أَنْزَلَ مِنْ قَبْلُ وَمَنْ يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكِتَابِهِ وَرَسُولِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
 فَقَدْ حَذَّلَ ضَلَالًا بَعِيدًا ۝

"Wahai orang-orang yang beriman, tetaplah beriman kepada Allah dan rasul-Nya dan kepada kitab yang Allah turunkan kapada Rasulnya serta kitab yang Allah turunkan sebelumnya. Barang siapa yang kafir kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya, dan hari kemudian, maka sesungguhnya orang itu telah tersesat sejauh-jauhnya.(Surah an-Nisa' /4:136)

Keimanan seseorang itu bisa tebal dan bisa tipis, bisa bertambah atau berkurang. Salah satu cara untuk meningkatkan keimanan kita kepada Allah Swt. adalah dengan memahami nama-nama-Nya yang baik dan indah. Kita sering mendengar nama-nama indah itu dengan sebutan *al-asma‘u al-husna*.



Makna *Al-Asmā‘u Al-Husnā*

Al-asma‘ul husna artinya nama-nama Allah Swt. yang baik. Allah Swt. mengenalkan dirinya dengan nama-nama-Nya yang baik, sesuai dengan firman-Nya:

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَإِذْ عُوْهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحَدُونَ فِي أَسْمَائِهِ
 سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ۝

"Dan hanya milik Allah *al-asma‘ul husna*, (nama-nama yang terbaik), maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut *al-asma‘ul husna* itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyalahartikan nama-nama-Nya. Mereka kelak akan mendapatkan balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan." (Surah *al-A‘raf*/7: 180)

Rasulullah saw. menjelaskan bahwa nama-nama Allah Swt. yang baik (*al-asma‘ul husna*) itu berjumlah 99. Barang siapa yang menghafalnya maka Allah Swt. akan memasukkannya ke dalam surga-Nya.

Pada bab ini hanya empat *al-asma‘u al-husnā* yang akan kalian pelajari, yaitu: *al-‘Alīm*, *ar-Khabīr*; *al-Samī‘*, *al-Baṣīr*. Setelah mempelajari topik ini, kalian diharapkan dapat menjelaskan makna keempat *al-Asmā‘u al-Husnā* tersebut, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

1. *Al-‘Alīm*

Al-‘Alīm artinya maha mengetahui. Allah Swt. Maha Mengetahui yang tampak atau yang gaib. Pengetahuan Allah Swt. tidak terbatas oleh ruang dan waktu. Segala aktivitas yang dilakukan oleh makhluk diketahui oleh Allah Swt. Bahkan, peristiwa yang akan terjadi pun sudah diketahui oleh Allah Swt. Dengan kata lain, pengetahuan Allah Swt. itu tanpa batas. Luar biasa, bukan? Agar lebih yakin perhatikan firman-Nya berikut ini.



(Sumber: Dok. Kemdikbud)

Gambar 2.3. Kaligrafi *al-‘Alīm*

وَعَنْدَهُ مَقَاتِعُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا يَسْقُطُ
مِنْ وَرْقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٍ فِي ظُلْمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٌ وَلَا يَأْسٌ إِلَّا فِي كِتَابٍ
قُرْبَانٍ ⑤٩

"Dan pada sisi Allahlah kunci-kunci semua yang gaib. Tidak ada yang mengetahuinya kecuali Dia sendiri. dan Dia mengetahui apa yang ada di darat dan di laut. Tidak ada sehelai daun pun yang gugur melainkan Dia mengetahuinya (pula). dan tidak jatuh sebutir biji pun dalam kegelapan bumi dan tidak pula sesuatu yang basah atau yang kering, melainkan tertulis dalam kitab yang nyata (*Lauh Mahfuz*). " (Surah *al-An’ām*/6:59)

Subhanallah, luar biasa! Perlu kalian ketahui bahwa Allah Swt. menyuruh kita untuk menggali ilmu sebanyak-banyaknya, agar kalian dapat mengetahui ciptaan-Nya, baik yang ada di langit maupun yang ada di bumi. Sesungguhnya, Allah Swt. sangat menyukai orang yang rajin mencari ilmu pengetahuan dan mengamalkannya.

Perilaku yang dapat diwujudkan dalam meyakini sifat Allah *al-‘Alīm* adalah kita harus terus-menerus mencari ilmu-ilmunya Allah Swt. dengan cara belajar dan merenungi ciptaan-Nya. Tapi ingat! Penting juga untuk diperhatikan bahwa kita tidak boleh merasa paling pandai. Orang berilmu itu harus tetap rendah hati. Seperti gambar padi di samping, semakin berisi semakin merunduk.



(Sumber: Dok. Kemdikbud)

Gambar 2.4. Padi yang sudah menguning



(Sumber: Dok. Kemdikbud)

Gambar 2.5. Kaligrafi Al-Khabir

2. *Al-Khabir*

Al-Khabir artinya mahateliti. Allah Mahateliti terhadap semua ciptaan-Nya. Allah Swt. menciptakan berjuta-juta makhluk, semuanya berfungsi sesuai dengan apa yang Dia kehendaki. Tidak ada satupun ciptaan Allah Swt. yang salah sasaran. Ini menandakan bahwa Allah Mahateliti dalam menciptakan makhluk-Nya. Demikian pula Allah dapat mengetahui secara detail apa yang dikerjakan makhluknya. Dalam Surah *at-Taubah*/9: 16 Allah Swt. berfirman:

٦٦ ... وَاللَّهُ خَيْرٌ مَا تَعْمَلُونَ

“... dan Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (Surah at-Taubah/9: 16)

Perilaku yang dapat diwujudkan bagi orang yang percaya bahwa Allah Swt. Mahateliti adalah hendaklah kita harus waspada dan teliti betul apa yang kita lakukan atau yang akan kita lakukan. Kita harus teliti dan cermat dalam melaksanakan kegiatan, baik di sekolah, di rumah, maupun di tempat lainnya. Orang yang teliti akan mendapatkan hasil maksimal, dan tidak akan menyesal di kemudian hari.

3. *As-Sami'*

As-Sami' artinya maha mendengar. Allah Swt. Maha Mendengar semua suara apa pun yang ada di alam semesta ini. Pendengaran Allah Swt. tidak terbatas, tidak ada satu pun suara yang lepas dari pendengaran-Nya, meskipun suara itu sangat pelan. Hal ini sesuai dengan firman-Nya:

٢٥٦ ... وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلَيْهِ

”... dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”
(Surah al-Baqarah/2:256)



(Sumber: Dok. Kemdikbud)

Gambar 2.6. Kaligrafi As-Samî'

Perilaku yang mencerminkan keimanan kepada Allah Swt. yang memiliki sifat Maha Mendengar adalah kita harus mau mendengarkan orang lain yang sedang berbicara. Terlebih lagi jika yang sedang berbicara adalah guru atau orang tua kita. Lalu, bagaimana sikap kita jika tidak senang terhadap apa yang disampaikannya? Tentu kita harus sampaikan hal itu kepada lawan bicara kita dengan sikap dan bahasa yang santun.

As-Sami' juga bisa diteladani dengan cara menjadi orang yang peka terhadap informasi. Sebagai generasi muslim kalian tidak boleh ketinggalan informasi. Di samping itu kalian harus terus berlatih untuk dapat memilah informasi yang baik dan yang buruk, yang hak dan yang batil.

4. *Al-Baṣir*



(Sumber: Dok. Kemdikbud)

Gambar 2.7. Kaligrafi *Al-Baṣir*

Al-Baṣir artinya maha melihat. Allah Maha Melihat segala sesuatu walaupun lembut dan kecil. Allah Swt. melihat apa saja yang ada di langit dan di bumi, bahkan seluruh alam semesta ini dapat dipantau. Hal ini sesuai dengan firman-Nya:

إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ عَنِّيْبَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ مَا تَعْمَلُونَ ⑯

“Sesungguhnya Allah mengetahui apa yang gaib di langit dan di bumi. dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.”

(Surah *al-Hujurāt*/49: 18)

Perilaku yang mencerminkan keyakinan bahwa Allah Maha Melihat adalah hendaklah kita berusaha semaksimal mungkin untuk dapat melihat peristiwa-peristiwa yang terjadi di alam ini sebagai bahan renungan akan kebesaran Allah Swt. Kita diajarkan untuk pandai dan cermat dalam memandang berbagai persoalan di sekeliling kita. Namun jangan lupa, kita juga harus selalu introspeksi diri untuk melihat kelebihan dan kekurangan kita sendiri agar hidup menjadi lebih terarah. Sungguh hal ini sangat indah untuk diamalkan



Hikmah Beriman kepada Allah Swt.

Orang yang beriman tentu merasa dekat dengan Allah Swt. Oleh karena merasa dekat, dia berusaha taat, menjalankan perintah dan menjauhi segala larangan-Nya. Sungguh bahagia dan beruntung manusia yang bisa seperti ini. Jadi, orang yang beriman akan mendapatkan berbagai keuntungan, antara lain sebagai berikut.

1. Selalu mendapat pertolongan dari Allah Swt. Hal ini sesuai dengan firman-Nya:



(Sumber: Dok. Kemdikbud)
Gambar 2.8. Peserta didik mendapatkan hadiah.

إِنَّا نَنْصُرُ رَسُولَنَا وَالَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ يَقُومُ الْأَشْهَادُ ⑤

“Sesungguhnya kami menolong rasul-rasul kami dan orang-orang yang beriman dalam kehidupan dunia dan pada hari berdirinya saksi-saksi (hari kiamat). ”(Surah *al-Mu'min*/40: 51).

2. Hati menjadi tenang dan tidak gelisah. Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt.:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ الْأَكِيدِ كُلُّهُ تَطْمِئِنُ الْقُلُوبُ ۝

”(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.”(Surah ar-Ra'd/13: 28).

3. Sepanjang masa hidupnya tidak akan pernah merasa rugi. Sebaliknya, tanpa dibekali iman sepanjang usianya diliputi kerugian. Sebagaimana firman Allah Swt. berikut ini.

وَالْعَصِيرُ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا ۝
وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۝ وَتَوَاصَوْا بِالصَّرْرِ ۝

”Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat-menasihati dengan kebenaran dan nasihat-menasihati dengan kesabaran.” (Surah al-'Aṣr/103:1-3).

Sesungguhnya beruntunglah orang yang yang beriman dan beramal saleh. Semoga kisah berikut ini memotivasi kita untuk berbuat baik!

Kisah Si Penggembala Kambing

Abdullah bin Dinar berjalan bersama Khalifah Umar bin Khattab dari Madinah menuju Mekah. Di tengah perjalanan, bertemu lah mereka berdua dengan anak gembala. Khalifah hendak mencoba menguji si gembala itu.

”Wahai anak gembala, juallah kepadaku seekor anak kambing dari ternakmu itu!” ujar Amirul Mukminin.

”Aku hanya seorang budak,” jawab si gembala. Khalifah pun membujuk: ”Kambing itu amat banyak. Apakah majikanmu tahu?”

”Tidak, majikanku tidak tahu berapa ekor jumlah kambingnya. Dia tidak tahu berapa kambing yang mati dan berapa yang lahir. Dia tidak pernah memeriksa dan menghitungnya.”

Khalifah terus mencoba membujuk: ”Kalau begitu hilang satu ekor kambing, majikanmu tidak akan tahu. Atau Katakan saja nanti pada tuanmu, anak kambing itu dimakan serigala. Ini uangnya, terimalah! Ambil saja buat kamu untuk membeli baju atau roti.”

Anak gembala tetap tidak terbujuk dan mengabaikan uang yang disodorkan oleh Umar.

Si pengembala diam sejenak. Ditatapnya wajah Amirul Mukminin. Dari bibirnya terucaplah kata-kata yang menggetarkan hati Khalifah Umar, ‘‘Jika Tuan menyuruh saya berbohong, lalu di mana Allah? Bukankah Allah Maha Melihat? Apakah Tuan tidak yakin bahwa Allah pasti mengetahui siapa yang berdusta?’’

Umar bin Khattab gemetar mendengar ucapan si gembala itu. Rasa takut menjalari seluruh tubuhnya, persendian tulangnya terasa lemah. Dia menangis. Mendengar kalimat tauhid itu yang mengingatkannya kepada keagungan Allah Swt. dan tanggung jawabnya di hadapan-Nya kelak.

Lalu dibawanya anak gembala yang berstatus budak itu kepada tuannya, Khalifah menebusnya, dan berkatanya, ‘‘Telah kumerdekakan kamu, Nak.’’

(Sumber: 65 Cerita teladan sebelum tidur, Sakha Aqila Mustofa).

Rangkuman

1. Iman kepada Allah Swt. adalah percaya dengan sepenuh hati bahwa Dia itu ada, diucapkan dengan lisan dan diamalkan dalam perbuatan sehari-hari.
2. *Al-Asmā‘u al-Husnā* adalah nama-nama Allah Swt. yang baik. Di antara *al-Asmā‘u al-Husnā* tersebut adalah:
 - a. *al-‘Alīm* (Maha Mengetahui),
 - b. *al-Khabīr* (Mahateliti),
 - c. *as-Samī’* (Maha Mendengar), dan
 - d. *al-Baṣīr* (Maha Melihat).
3. Hikmah beriman kepada Allah Swt. adalah:
 - a. akan selalu ditolong oleh Allah Swt.,
 - b. hati menjadi tenang dan tidak gelisah,
 - c. medatangkan keuntungan dunia akhirat.



Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu yang tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyajikan dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

Kompetensi Dasar :

- 1.2 Beriman kepada Allah SWT
- 3.1 Memahami makna al-Asmaul-Husna: Al-'Alim, al-Khabir, as-Sami', dan al-Bashir
- 4.1 Menyajikan contoh perilaku yang mencerminkan orang yang meneladani al-Asmaul Husna: al-'Alim, al-Khabir, as-Sami', dan al-Bashir

Indikator :

- 3.1.1 Menjelaskan pengertian asmaul-Husna secara istilah
- 3.1.2 Menjelaskan arti Al-'Alim, al-Khabir, as-Sami', dan al-Bashir
- 3.1.3 Menghubungkan hikmah beriman kepada Allah melalui Al-Asmaul Husna dalam kehidupan sehari-hari.
- 4.1.1 Mengidentifikasi perilaku yang mencerminkan orang yang meneladani al-Asmaul Husna: al-'Alim, al-Khabir, as-Sami', dan al-Bashir
- 4.1.2 Mencontohkan perilaku yang mencerminkan orang yang meneladani al-Asmaul Husna: al-'Alim, al-Khabir, as-Sami', dan al-Bashir

A. Uraian Materi

1. Makna Al-Asmau Al-Husna

Al-asma'ul Husna artinya nama-nama Allah Swt. yang baik. Allah Swt. mengenalkan dirinya dengan nama-nama-Nya yang baik.

وَلِلّٰهِ الْأَسْمَاءُ الْكُحْسُنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ
سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٨٠﴾

“Dan hanya milik Allah *al-asma'ul Husna*, (nama-nama yang terbaik), maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut *al-asma'ul Husna* itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyalahartikan nama-nama-Nya. Mereka kelak akan mendapatkan balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan.” (Surah *al-A'raf*(7): 180)

Rasulullah saw. menjelaskan bahwa nama-nama Allah Swt. yang baik (*al-asma'ul Husna*) itu berjumlah 99. Barang siapa yang menghafalnya maka Allah Swt. akan memasukkan ke dalam surga-Nya. Pada bab ini hanya empat *al-asma'u al-Husna* yang akan kalian pelajari, yaitu: al-'Alim, ar-Khabir, al-Sami', al-Basir. Setelah mempelajari topik ini, kalian diharapkan dapat menjelaskan makna keempat *al-Asmau al-Husna* tersebut, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

a. Al-'Alim

Al-'Alim artinya maha mengetahui. Allah Swt. Maha Mengetahui yang tampak atau yang gaib. Pengetahuan Allah Swt. tidak terbatas oleh ruang dan waktu

b. Al-Khabir

Al-Khabir artinya mahateliti. Allah Mahateliti terhadap semua ciptaan-Nya. Allah Swt. menciptakan berjuta-juta makhluk, semuanya berfungsi sesuai dengan apa yang Dia kehendaki, dalam Surah at-Taubah/9: 16 Allah Swt. berfirman:

٦٠... وَاللَّهُ خَيْرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“... dan Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”
(Surah at-Taubah/9: 16)

Perilaku yang dapat diwujudkan bagi orang yang percaya bahwa Allah Swt. Mahateliti adalah hendaklah kita harus waspada dan teliti betul apa yang kita lakukan atau yang akan kita lakukan. Hal tersebut juga berlaku terhadap apa yang kita konsumsi sehari-hari

Dalam Ilmu Gizi, makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didatangkan dari makanan seperti karbohidrat (hidrat arang), protein, lemak, vitamin, mineral, air, serta jenis-jenis yang masuk kedalamnya. Bila dikelompokkan, ada tiga zat gizi dalam tubuh:

- 1) Zat Pembakar, merupakan zat gizi yang berfungsi untuk memberikan energi, zat-zat gizi tersebut adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Oksidasi (penggabungan suatu zat dengan oksigen) zat-zat gizi ini

menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan kegiatan/aktivitas.

- 2) Zat Pembangun, merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Protein, mineral, dan air adalah bagian dari jaringan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan untuk membentuk sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak.
- 3) Zat Pengatur, merupakan zat gizi yang berfungsi untuk mengatur proses tubuh. Protein, mineral, air, dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita ketahui bahwa memilih makanan yang kita konsumsi sangat penting, karena setiap makanan ataupun bahan makanan mempunyai nilai gizi dan peranan masing-masing dalam proses metabolisme tubuh, selain itu mempunyai porsi atau batas kewajaran dalam mengonsumsi karena terdapat konsekuensi apabila kita melebihi batas atau kadar yang ditentukan dalam mengonsumsinya yang berakibat pada kesehatan. Untuk itu alangkah baiknya mengetahui apa yang kita konsumsi setiap hari sebagai langkah menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh kita.

c. As-Sami'

As-Sami' artinya maha mendengar. Allah Swt. Maha Mendengar semua suara apa pun yang ada di alam semesta ini. Pendengaran Allah Swt. tidak terbatas, tidak ada satu pun suara yang lepas dari pendengaran-

Nya, meskipun suara itu sangat pelan. Perilaku yang mencerminkan keimanan kepada Allah Swt. yang memiliki sifat Maha Mendengar adalah kita harus mau mendengarkan orang lain yang sedang berbicara.

d. Al-Basir

Al-Basir artinya maha melihat. Allah Maha Melihat segala sesuatu walaupun lembut dan kecil. Allah Swt. melihat apa saja yang ada di langit dan di bumi, bahkan seluruh alam semesta ini dapat dipantau. Perilaku yang mencerminkan keyakinan bahwa Allah Maha Melihat adalah hendaklah kita berusaha semaksimal mungkin untuk dapat melihat peristiwa-peristiwa yang terjadi di alam ini sebagai bahan renungan akan kebesaran Allah Swt.

Pelajaran

8

Mengonsumsi Makanan dan Minuman yang Halal dan Menjauhi yang Haram

Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

Kompetensi Dasar

- 1.7 Menerapkan ketentuan syariat Islam dalam mengonsumsi makanan yang halal dan bergizi
- 3.9 Memahami hikmah penetapan makanan dan minuman yang halal dan haram berdasarkan Al-Quran dan Hadis
- 4.9 Mengonsumsi makanan yang halal dan bergizi sesuai ketentuan syariat Islam

Indikator

- 3.9.1 Menguraikan pengertian makanan dan minuman halal
- 3.9.2 Menjelaskan manfaat mengonsumsi makanan dan minuman yang halal
- 3.9.3 Menguraikan pengertian makanan dan minuman haram
- 3.9.4 Menjelaskan mudarat mengonsumsi makanan dan minuman haram
- 4.9.1 Mampu menguraikan kandungan gizi dalam makanan
- 4.9.2 Mampu mengaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari

A. Uraian Materi

1. Mengenal Makanan dan Minuman Halal

a. Pengertian Makanan dan Minuman Halal

Makanan dan minuman yang halal adalah makanan dan minuman yang boleh dimakan menurut ketentuan syariat Islam. Kita sebagai orang Islam mempunyai aturan dalam hal makanan, sebagaimana tertera dalam Q.S Al-Maidah ayat 88 yang berbunyi:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۝ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ [٨٨:٥]

Artinya: Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

Dalam potongan surat Al-Maidah diatas, setidaknya ada dua syarat yang harus terpenuhi dalam makanan yang kita konsumsi yaitu:

- 1) Halal, artinya dibolehkan berdasarkan ketentuan syariat Islam.
- 2) Tayyib, artinya baik, mengandung nutrisi, bergizi, dan menyehatkan. Kita akan mendalami mengenai gizi dan nutrisi ini pada pelajaran kesepuluh.

Bagi seorang muslim makanan dan minuman itu sangat berarti dalam kehidupan. Adapun halalnya makanan meliputi tiga kriteria berikut ini:

- 1) Halal dari segi wujudnya/zatnya makanan itu sendiri, yaitu tidak termasuk makanan yang diharamkan oleh Allah SWT.

- 2) Halal dari segi cara mendapatkannya
- 3) Halal dalam proses pengolahannya.

Proses pengolahan juga sangat diperhatikan dalam islam, karenanya termasuk dalam kriteria halalnya suatu makanan, baik mengenai cara mengolah atau memasaknya, penggunaan bahan tambahan pangan, maupun kebersihan dalam memasak makanan. Dalam Ilmu Gizi pengolahan bahan makan dibagi dalam tiga bagian yaitu:

- a) Cara Mengolah Bahan Pangan

Banyak sekali zat gizi dalam bahan makanan, terutama berbagai jenis vitamin dalam bahan makanan akan mengalami perubahan gizi sewaktu bahan makanan tersebut diolah dan dimasak. penurunan kandungan gizi terjadi pada sayuran yang direndam dalam air akan kehilangan sebagian besar vitamin apabila sayuran sudah dipotong-potong. Sayuran atau buah-buahan yang disimpan tidak ditempat dingin, juga akan kehilangan sebagian besar vitamin lebih-lebih jika sayuran itu sudah layu.

Selain dari proses memasak, pada proses pemanasan terutama untuk sayuran dan buah-buahan yang dimasak dengan api kecil untuk waktu lama akan menyebabkan lebih banyak zat gizi yang hilang dibandingkan memasak dengan api besar dalam tempo yang pendek. Untuk itu dianjurkan untuk memasak dengan suhu tinggi dengan

tempo yang singkat untuk menghindari pudarnya gizi yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan tersebut.

b) Bahan Tambahan Pangan

Secara singkat BTP adalah bahan-bahan yang ditambahkan dengan sengaja ke dalam makanan dalam jumlah sedikit untuk memperbaiki warna dalam jumlah sedikit untuk memperbaiki warna, bentuk, cita rasa, tekstur, atau memperpanjang masa simpan. jika ditinjau dari campuran bahan seperti penyedap, pewarna dan pemanis saat memasak juga sangat memengaruhi kadar gizi dalam makanan tersebut. Sebagai contoh yaitu penggunaan gula, konsumsi gula yang pekat (hipertonik) lebih 2.5 gram/100cc air, menyebabkan terjadinya *shock insulin* atau *rebound insulin* yang mengakibatkan hipoglikemia (kadar gula rendah atau <50 mg %) atau kandungan gula dalam darah menurun drastis.

Gejala hipoglikemia antara lain badan lemas, mudah tersinggung, sakit kepala, lapar, pucat, berkeringat banyak, bingung, kejang bahkan bisa sampai hilang kesadaran. Hal tersebut karena otak kekurangan suplai makanan sebab glukosa/gula darah merupakan satu-satunya sumber makanan bagi otak.

c) Kebersihan dalam Memasak Makanan

Kebersihan dalam proses memasak mutlak diperlukan untuk menghasilkan makanan yang aman, sehat, serta tidak tercemar kotoran atau kuman yang dapat menimbulkan keracunan. Salah satu penyebab

keracunan adalah kuman yang mencemari makanan akibat kurangbersihnya dapur, lingkungan sekitar dapur, peralatan memasak, suplai air yang tidak baik, atau tidak adanya fasilitas kebersihan. Kuman merupakan makhluk yang sangat kecil dan tidak kasatmata, tetapi berada dimana saja, seperti kulit, alat dapur, sayuran, daging mentah, piring dan sendok, bahkan air dan udara. Oleh karena itu, pengetahuan dan kebiasaan menjaga kebersihan dalam proses memasak makanan perlu diketahui.

Pertama, kebersihan tempat memasak atau dapur harus terhindar dari ancaman bahaya fisik, biologis, dan kimia. Kedua, kebersihan alat masak yang kontak langsung dengan makanan harus diletakkan pada tempat yang bersih, bahan yang digunakan tidak mudah berkarat dan mudah dibersihkan karena kondisi tersebut merupakan salah satu sumber kontaminasi bagi makanan yang diolah.

Ketiga, kesehatan dan kebersihan pribadi yang baik dapat menjamin bahwa orang yang kontak langsung maupun tidak langsung dengan pangan tidak menjadi sumber pencemaran.

b. Jenis Makanan dan Minuman Halal

- 1) Makanan yang disebut halal oleh Allah dan Rasul-Nya
- 2) Makanan yang tidak kotor dan tidak menjijikkan
- 3) Makanan yang tidak mendatangkan mudarat, tidak membahayakan kesehatan tubuh, tidak merusak akal, serta tidak merusak moral dan aqidah.

Sedangkan jenis minuman yang diharamkan oleh Allah adalah sebagai berikut:

- 1) Tidak memabukkan.
- 2) Tidak mendatangkan mudarat bagi manusia, baik dari segi kesehatan badan, akal, jiwa maupun akidah.
- 3) Tidak najis.
- 4) Didapatkan dengan cara yang halal.

2. Mengenal Makanan dan Minuman Haram

a. Pengertian Makanan dan Minuman Haram

Makanan dan minuman yang haram adalah makanan dan minuman yang tidak boleh dimakan menurut ketentuan syariat Islam.

b. Jenis Makanan dan Minuman Haram

- 1) Semua makanan yang langsung dinyatakan haram dalam QS. Al-Maidah(5) ayat 3, yaitu:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهْلَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ
وَالْمُنْخِنَقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا
ذَكَرْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَرْلَمِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ

Artinya: “Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu

menyembelihnya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, (mengundi nasib dengan anak panah itu) adalah kefasikan... ”

Ayat diatas menjelaskan bahwa diantara makanan yang diharamkan adalah bangkai, darah, dan daging babi. Mengapa hal demikian bisa terjadi? Mari kita simak pemaparan dari sudut pandang Ilmu Gizi mengenai ketiga makanan yang dilarang tersebut.

Pertama, Bangkai merupakan media bagi bertumbuh dan berkembangbiaknya jenis mikroorganisme yang dapat menyebabkan penyakit (patogenik). Mikroorganisme berkembang sangat cepat di dalam bangkai yakni dengan pembelahan sel terjadi sekitar 10-15 menit. Adapun kelompok mikroorganisme yang banyak tumbuh dalam bangkai pada umumnya adalah jenis bakteri. Banyak sekali penyakit infeksi yang ditularkan oleh bakteri yang terdapat dalam bangkai, diantaranya adalah: bakteri salmonella, shigela, vibrio cholerea, staphylococcus aureus, dan masih banyak bakteri lainnya. Dalam pandangan Ilmu Gizi daging bangkai dapat menghilangkan seluruh nilai makanan baik dari segi kandungan gizinya, rasanya, dan aromanya. Hal ini karena akibat enzim penghancur mulai beraksi dalam sel-sel tubuh bangkai, sehingga menghancurkan setiap sari makanan yang dikandungnya. Dengan

demikian dapat kita pahami diharamkannya bangkai untuk kita makan, karena tidak ada nilai baiknya bahkan mengandung berbagai macam bakteri yang dapat menimbulkan berbagai penyakit jika kita memakannya.

Kedua yaitu darah, darah dipenuhi dengan kuman pada sebagian besar binatang yang berpenyakit, karena darah adalah ladang yang cocok untuk tumbuh mereka sekaligus menjadi lingkungan yang baik untuk tumbuhnya mikroba. Padahal mikroba-mikroba itulah yang menjadi mediator penyakit. Karena itulah, mengonsumsinya berarti memindahkan penyakit dari hewan kepada manusia, apalagi jumlah penyakit seperti itu sudah banyak. Diantara penyakit yang diakibatkan oleh terminumnya darah yang mengalir adalah rasa capek, mual seakan-akan mau muntah, ulu hati terasa sakit dan pedih yang sangat menyiksa, warna air seni yang berubah menjadi merah, diare dan hati yang membengkak. Betapa mengerikannya penyakit yang diakibatkan dari mengonsumsi darah tersebut, maka dari itulah Allah mengharamkan kita untuk mengonsumsinya.

Ketiga adalah daging babi, babi adalah binatang yang buruk rupa dan bau. Kehidupan sehari-harinya kotor, suka makan kotoran dan bangkai, termasuk bangkai keluarganya sendiri, serta suka berkubang di lumpur. Daging babi termasuk yang banyak mengandung kolesterol. Meningkatnya jumlah kolesterol dalam

darah mengakibatkan penyempitan dinding pembuluh nadi (arterioclerosis) dan kematian jaringan jantung. Sebab struktur keasaman lemak dalam daging babi berbeda dari makanan yang lainnya sehingga penyerapannya jauh lebih mudah. Profesor Damm, pengajar Kimia Organik dari Denmark sesudah mengadakan penelitian panjang, menyampaikan saran yang didasari dari berbagai eksperimen, bahwa lemak babi adalah salah satu penyebab batu ginjal, terhalangnya katup pembuluh darah, rusaknya kerja paru-paru dan beberapa penyakit hati (hepar) lainnya.

Daging dan lemak babi ikut menyebarkan kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker rectum (dubur), kanker darah, radang paru-paru yang diakibatkan kuman atau bakteri, dan sebagainya. Yang paling membahayakan adalah banyaknya cacing hidup dalam daging babi, terutama cacing pita. Cacing-cacing tersebut menyebabkan sakit perut, batuk, dan kram otot yang akut. Selain itu, seringkali merusak mata dan beberapa bagian otak hingga menimbulkan cacat.

- 2) Semua jenis makanan yang mendatangkan mudarat/bahaya terhadap kesehatan badan, jiwa, akal, dan akidah.
- 3) Semua jenis makanan yang kotor dan menjijikkan.

Kotor/najis menurut bahasa adalah lawan kata dari bersih.

Atau, kotoran yang membuat orang jijik. Menurut syariat, najis

adalah kotoran tertentu yang harus disucikan karena menghalangi sahnya shalat. Mengonsumsi barang najis itu sama sekali diharamkan, yaitu yang bersifat *najis 'ain* (substansinya sendiri tergolong najis). Diharamkan pula benda yang terkena najis, yaitu yang semula suci, kemudian terkena najis, seperti mentega atau minya yang kejatuhan tikus, kemudian tikus itu mati. Atau, seperti adonan yang menggunakan air terkena najis, atau ditambahkan sesuatu yang najis, seperti babi, bangkai, dan sebagainya. Dari Abu Hurairah dan Maimunah bahwa Rasulullah bersabda, “*Jika seekor tikus jatuh ke mentega padat, buanglah ia berikut mentega di sekitarnya. Namun, jika cair maka jangan dekati*” (HR. Abu Dawud).

Dalam Ilmu Gizi, makanan kotor dan menjijikkan ini berkaitan dengan keracunan makanan yang dibagi menjadi dua, yaitu racun alamiah yang sudah ada di dalam bahan makanan, yang kedua yaitu racun dari luar yang mencemari makanan. Kaitannya dengan makanan kotor atau najis dapat dikaitkan dengan keracunan makanan yang kedua, yaitu racun dari luar yang mencemari makanan. Racun yang berasal dari luar ini dibagi lagi menjadi dua, yaitu mikroba yang mencemari makanan dan membuat racun dan bahan beracun dari luar yang mencemari makanan baik karena pencemaran tidak sengaja (keteledoran) maupun pencemaran yang disengaja (kriminal). Racun dari luar yang mencemari makanan

yang menyebabkan terjadinya keracunan makanan, pada umumnya karena keteledoran, tetapi ada pula yang sengaja menambahkan bahan beracun ke dalam makanan untuk tujuan kriminal. Keracunan karena keteledoran ini sering terjadi pada hal-hal yang biasa kita lakukan.

Pertama dengan penggunaan kaleng bekas misalnya bekas racun serangga atau sebagainya, digunakan untuk menyimpan garam atau gula pasir yang mana kaleng tersebut belum cukup dibersihkan, maka dapat memicu keracunan makanan.

Kedua, pencemaran makanan dapat pula terjadi dengan mikroba atau jasad renik, yang kemudian menghasilkan racun dan ikut tertelan bersama makanan tersebut, hal tersebut juga menyebabkan keracunan makanan (food intoxication). Kue basah yang disimpan atau pembuatannya kurang hygienic mudah dicemari mikroba dari udara luar atau dari alat yang digunakan, atau dari tangan orang yang membuat makanan tersebut. Jenis *coccus* sering mencemari makanan kue basah, yang tidak disimpan cukup *hygienic* dan telah agak lama disimpan di udara terbuka sebelum dikonsumsi. Jenis *coccus* yang pathogen dapat tumbuh subur dan menghasilkan *exotoxin* maupun *endotoxin*, bahan toksik ini kemudian ikut termakan.

Exotoxin ialah racun yang dihasilkan kemudian dikeluarkan dari sel mikroba, sedangkan *endotoxin* tetap di dalam sel mikroba,

tetapi setelah mikroba mati dan dihancurkan di dalam saluran pencernaan, *endotoxin* tersebut keluar dari sel dan menyebabkan keracunan tersebut. Di sini yang menyebabkan penyakit bukan mikrobanya secara infeksi, tetapi bahan beracunnya yang telah dihasilkan oleh mikroba tersebut, tidak peduli mikrobanya masih hidup atau tidak.

4) Makanan yang didapatkan dengan cara batil

Sedangkan jenis minuman yang diharamkan oleh Allah adalah sebagai berikut:

- 1) Minuman yang memabukkan (*khamr*). Termasuk kedalam pengertian *khamr* mencakup segala sesuatu yang memabukkan, baik berupa cair, zat padat, baik diminum, dimakan, dihisap atau disuntikkan kedalam tubuh. Misalnya ganja, narkotika, morfin, heroin, bir, arak, dan berbagai minuman beralkohol lainnya.
- 2) Minuman yang berasal dari benda najis atau benda yang terkena najis.
- 3) Minuman yang didapatkan dengan cara batil (tidak halal).

3. Manfaat mengonsumsi makanan dan minuman yang halal

Seseorang yang membiasakan diri mengonsumsi makanan dan minuman yang halal akan memperoleh manfaat sebagai berikut:

- a. Mendapat rida Allah karena telah menaati perintah-Nya dalam memilih jenis makanan dan minuman yang halal

- b. Memiliki akhlak yang baik karena setiap makanan dan minuman yang dikonsumsi akan berubah menjadi tenaga yang digunakan untuk beraktivitas dan beribadah.
- c. Terjaga kesehatannya karena setiap makanan dan minuman yang dikonsumsi bergizi dan baik bagi kesehatan badan.

Remaja yang merupakan fase pertumbuhan, ditandai dengan dinamika dan mobilitas tinggi baik secara fisik, psikis maupun sosial. Untuk menunjang kondisi fisik tersebut, kalian perlu pengaturan makanan yang baik dengan memperhatikan berbagai hal antara lain:

1) Energi

Widyakarya nasional pangan gizi VI menganjurkan angka kecukupan gizi energi untuk remaja 2000-2200 kkal, sedangkan untuk laki-laki antara 2400-2800 kkal setiap hari. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari berat badannya.

Tabel VII

Kebutuhan Zat Gizi Remaja Berdasarkan Kelamin dan BB

Jenis kelamin	Berat (Kg)	Kebutuhan zat gizi			
		Energy (kal)	Protein (gr)	Vit.A (re)	Fe (Mg)
Laki-laki	45	2400	64	600	17
	56	2500	66	600	23
Perempuan	46	2100	62	500	19
	50	2000	51	500	25

2) Protein

Kebutuhan protein bagi remaja yaitu 14-16% dari kalori total (0,8-1gr/kg.BB/hr). kebutuhan protein usia 13-15 tahun sebesar 57g/hr. AKG protein remaja adalah 48-62gr per hari untuk perempuan dan 55-66gr perhari untuk laki-laki. Hal ini dapat diperoleh dari bahan makanan seperti: kacang kedelai, kacang hijau, tempe, tahu, telur, ikan, udang, dan lain-lain. Untuk sayuran seperti: bayam, kangkung, wortel, daun singkong, dan lain-lain.

3) Lemak

Unsur lemak pada makanan terkandung di dalam keju, kepala susu (krim), minyak nabati dan minyak hewani. Lemak juga didapatkan di dalam telur khususnya pada kuning telurnya, susu, kacang tanah,buah kemiri dan buah badam dalam jumlah yang cukup besar.

Departemen kesehatan RI menganjurkan konsumsi lemak dibatasi tidak melebihi 25% dari total energy per hari, atau paling banyak 3 sendok minyak goreng untuk memasak makanan setiap hari. Asupan lemak yang terlalu rendah juga mengakibatkan energi yang dikonsumsi tidak mencukupi, karena 1 gram menghasilkan 9 kalori. Kelebihan lemak akan menghasilkan asam senyawa yang berbahaya, selain itu akan mengakibatkan hilangnya unsur kalsium di dalam tubuh karena akan bereaksi dengannya menjadi unsur basa, yang tak bisa dicerna dan tidak dapat diserap oleh tubuh manusia.

Salah satu contoh lemak yang berlebihan ada pada jajanan gorengan, tidak sedikit pula remaja yang suka mengonsumsi gorengan sebagai camilannya. Padahal kalau kita perhatikan gorengan mengandung banyak sekali minyak dalam proses pengorengannya, tentunya tidak baik bila mengonsumsi gorengan yang berlebihan seperti yang dijelaskan diatas. Alternatifnya kalian bisa beralih pada jajanan yang sedikit mengandung minyak seperti jajanan yang dikukus, digodok, seperti bacem, pepes, dan lainnya.

4) Serat

Pada usia remaja, serat (khususnya serat tak larut) diperlukan untuk memungkinkan proses buang air besar menjadi teratur, dan menghindari penyakit diantaranya tingginya kolesterol yang berasal dari pangan hewani. Serat (khususnya serat larut) dapat menekan tingginya kolesterol dalam darah dengan mengikat asam empedu dan kemudian dikeluarkan bersama tinja. Selain itu serat dapat memberikan rasa kenyang dalam waktu lama. Sayuran dan buah-buahan adalah sumber serat makanan yang paling mudah ditemui dalam menu masyarakat. Di samping sisi baiknya, serat juga mempunyai beberapa hal yang bersifat negatif. Serat menjadi penyebab ketidaktersediaan beberapa zat gizi. Sebagai contoh vitamin D mungkin terganggu penyerapannya karena kehadiran dari serat.

5) Mineral

Mineral yang dibutuhkan untuk remaja dalam jumlah sedikit, walaupun demikian peranannya sangat penting dalam berbagai proses metabolisme di dalam tubuh. Mineral sangat penting dalam berbagai proses dalam tubuh seperti oksidasi dan menyebarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh sel tubuh dengan perantaraan hemoglobin yang juga mengandung besi. Mineral juga berguna untuk menghasilkan energi, pertumbuhan, reproduksi, pembekuan darah serta kepekaan saraf, selain itu juga berperan serta dalam pembentukan hormon seperti yodium di dalam hormon-hormon kelenjar gondok. Manusia mendapatkan mineral yang dibutuhkan dari makanan nabati yang beragam jenisnya. Mineral juga bisa diperoleh dari bahan protein yang mengandung fosfor, belerang, besi.

6) Vitamin

Kebutuhan vitamin bagi remaja diantaranya sebagai berikut:

Vitamin A 3500-4000 mg/org/hr, bahan makanan yang mengandung vitamin A adalah wortel oranye, bayam, kacang hijau, telur, lada hijau, kentang, tomat, kol, mentega, pisang, keju. Vitamin A sangat diperlukan untuk proses pertumbuhan, reproduksi, penyusunan, menjaga vitalitas tubuh dalam seluruh tahapan kehidupan, memelihara jaringan dalam tubuh tetap dalam kondisi prima. Kekurangan vitamin A menyebabkan terhentinya pertumbuhan, lemah lunglai, gugurnya rambut, rabun malam atau rabun senja. Selain itu juga terjadi

perubahan pada kulit menjadi kering dan kasar, perubahan lain yang dapat terjadi adalah keratinisasi sel-sel rasa pada lidah yang menyebabkan berkurangnya nafsu makan dan anemia.

Vitamin B1 10-1,2 mg/hr, sumber utamanya adalah ragi bir dan bakal biji serta kulit luarnya (selaputnya), terutama kulit luar padi yang bersisik. Oleh karena itulah maka selaput luar maupun biji termasuk sumber utama vitamin ini. Vitamin B1 juga diperoleh dari sayuran seperti kacang polong hijau, kacang kedelai, tumbuhan hilba, kacang tanah, pada sebagian besar makanan yang berasal dari hewan seperti susu dan hati. Vitamin B1 membantu proses pencernaan gula (sukrosa) dengan saraf-saraf yang ada. Vitamin tersebut juga penting dalam pertumbuhan, pencernaan, penyusuan bayi. Kekurangan vitamin B1 menyebabkan hilangnya nafsu makan, kesusahan mencerna dan perihnya ujung-ujung saraf, serta juga menyebabkan penyakit beri-beri. Kekurangan vitamin ini tampak pada keterlambatan pertumbuhan badannya.

Vitamin B6 2,0-2,2 mg/org/hr, dikenal dengan nama Ribofalvin, yakni bahan kekuningan yang didapatkan dari susu maupun telur putih. Vitamin ini dijumpai dalam jumlah besar pada ragi bir, hati, susu, keju, telut, biji bawang, sayur mayor, daging sapi, daging kambing, wortel, bayam, pisang, apel, dan kubis. Vitamin ini berfungsi memelihara vitalitas, menyatu dengan fosfor dan protein untuk membentuk bahan makanan yang sangat dibutuhkan oleh sel dan

jaringan tubuh. Vitamin ini juga membantu proses respirasi (pernapasan), menyimpan bahan dasar metabolisme ke dalam sel-sel tubuh.

Vitamin B12 3,0 mg/org/hr, didapatkan pada keju, susu, hati, daging, dan kuning telur. Kekurangan vitamin ini akan menyebabkan kurangnya sel darah merah yang hanya dapat dicegah dengan memberikan ekstrak hati dengan zat besi komplek kepada si penderita.

Vitamin C 60 mg, vitamin C tidak didapatkan pada bahan berlemak dan hanya sedikit dijumpai pada susu. Makanan yang kaya kandungan vitamin C utamanya adalah jeruk, jeruk kecil, dan jeruk nipis (limau). Selain itu dapat juga dijumpai pada tomat, mangga, sayuran hijau seperti bayam, lobak, bawang merah, kol, dan kentang. Bila mengalami kekurangan vitamin C seseorang akan merasa lesu, lunglai, pegal pada seluruh persendian, keretakan pada tulang dan gigi serta anemia. Selain itu kekurangan vitamin ini juga akan mengakibatkan gusi berdarah yang diringi dengan kerusakan jaringan bawah kulit dan usus. Hal itu disebabkan karena saluran kapiler darah menjadi rapuh dan mudah putus.

Vitamin D 200-400 IU, vitamin ini tidak didapatkan di dalam makanan nabati, akan tetapi ia didapatkan secara lengkap pada minyak hati ikan paus, ikan hiu, dan ikan-ikan lain pada umumnya. Ia didapatkan juga pada susu, hati, keju, kepala susu atau krim, dan kuning telur. Vitamin D sangat penting untuk kesehatan gigi, tulang,

membentuk dan melindunginya dari penyakit rachitis. Vitamin ini juga dibutuhkan untuk pertumbuhan normal. Ia berperan besar dalam mencerna unsure kalsium dan fosfor. Bila jumlah vitaminnya kurang makan kurang pula kekuatan mencerna kalsium dari usus yang mengakibatkan pengerosan tulang, dan penyakit rachitis, serta gejala yang lainnya.

Meski jenis vitamin memang dibutuhkan dalam tubuh, namun dalam kadar yang tidak berlebihan. Apabila dikonsumsi melebihi kebutuhan, maka vitamin itu justru akan berubah menjadi zat yang membahayakan dan bisa merusak jaringan tubuh. Vitamin yang sebagian besar berbentuk cair ada yang melebur kedalam lemak. Oleh karena itu kelebihan dari vitamin ini akan menumpuk dalam tubuh dalam bentuk lemak. Penumpukan yang terjadi dalam waktu lama akan menyebabkan penyakit. Sebagai contoh pada keracunan vitamin A menyebabkan hilangnya selera makan, naiknya berat badan, melepuhnya kulit dan beberapa gejala lainnya.

Nah, itulah beberapa uraian mengenai kebutuhan gizi bagi seorang remaja. Pada intinya, gizi yang kita konsumsi mempunyai kekurangan dan kelebihan. Di satu sisi ada peran positif dan di sisi lain ada fungsi negatif yang tak terelakkan. Konsumsi gizi seimbang (tidak berlebihan) niscaya akan mendatangkan manfaat positif lebih banyak bagi tubuh kita.

4. Akibat buruk dari makanan dan minuman yang haram

Mengkonsumsi makanan dan minuman yang haram akan menimbulkan akibat buruk bagi diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya. Di antara akibat buruk tersebut adalah :

- a. Amal ibadahya tidak akan diterima dan doanya tidak akan dikabulkan oleh Allah SWT.
- b. Makanan dan minuman haram bisa merusak akal dan jiwa.

Jika dikaji berdasarkan ilmu gizi, makanan yang halal dan bergizi memiliki dampak dan peranan yang penting dalam menjaga keseimbangan mental kita. Karena makanan yang halal dan bergizi berfungsi untuk menjaga agar kondisi hormon dalam tubuh kita tetap seimbang. Keseimbangan hormon diperlukan oleh tubuh manusia karena untuk menjaga unsur dasar dalam keharmonisan kesadaran dan perasaan hati manusia. Dalam pandangan metafisik, fisika ataupun biologi, penyakit dapat terjangkit akibat kegagalan organ tubuh memfungsikan tugasnya, kegagalan kelenjar dalam memproduksi hormon yang dibutuhkan, atau adanya tekanan dari luar yang mengakibatkan diri kehilangan sebagian energinya, atau adanya desakan energi dari dalam sehingga terjadi penyumbatan atau penimbunan energi dalam urat syaraf. Keadaan seperti itulah yang dapat membuat seseorang menjadi terguncang jiwanya sehingga mengalami stress dan depresi yang dapat mengakibatkan kelainan jiwa.

Stres dan gila yang acapkali dianggap kelainan jiwa atau gangguan syaraf disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon di dalam tubuh. Kadang-kadang karena kekurangan atau kelebihan hormon, misalnya hormon *adrenalin* (hormon yang dihasilkan oleh suprarental atau anak ginjal). Dalam keadaan stress tubuh akan menghasilkan hormon *adrenalin* secara berlebihan dan menyebabkan jantung berdebar dengan cepat. Produksi hormon *adrenalin* ini akan membutuhkan gizi, seperti vitamin B, mineral zinc, kalium, dan kalsium. Oleh sebab itu, dalam keadaan stress kita harus lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi tersebut khususnya vitamin dan mineral. Selain itu, diantara makanan dan minuman yang mempengaruhi keseimbangan mental adalah minuman keras. Minuman keras dapat menyebabkan penyakit jiwa bagi peminumnya. Diantaranya adalah penyakit jiwa yang disebut *delirium tremens*, yaitu penyakit akibat menimbunya bahan-bahan racun yang terdapat pada minuman keras.

- c. Makan dan minuman yang haram dapat mengganggu kesehatan tubuh.
- d. Menghalangi mengingat Allah SWT.

Pelajaran

10

Hidup Sehat dengan makanan dan Minuman yang Halal serta Bergizi

Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

Kompetensi Dasar

- 1.7 Menerapkan ketentuan syariat Islam dalam mengonsumsi makanan yang halal dan bergizi
- 2.5 Menghargai perilaku mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari sebagai implementasi dari pemahaman Q.S. An-Nahl (16):114 dan hadits terkait Memahami hikmah penetapan makanan dan minuman yang halal dan haram berdasarkan Al-Quran dan Hadits terkait
- 3.2 Memahami makna Q.S. An Nahl (16):114 serta hadits terkait
- 4.2.1 Membaca Q.S. An Nahl (16): 114 dengan tartil
- 4.2.2 Menunjukkan hafalan Q.S. An Nahl (16): 114 serta hadits terkait

Indikator

- 3.2.1 Menjelaskan pengertian makanan yang halal dan bergizi.
- 3.2.2 Mampu memberikan contoh makanan yang halal dan bergizi.
- 4.2.1 Membaca Q.S. An Nahl (16): 114 dengan tartil
- 4.2.2 Menunjukkan hafalan Q.S. An Nahl (16): 114 serta hadits terkait

Mari Memahami Pesan-Pesan Mulia dari Q.S. An-Nahl(16): 114

Allah telah memberikan rezeki kepada manusia sangat banyak, bahkan tak terhitung nilainya. Bumi dan seisinya dianugerahkan kepada manusia untuk digunakan sebagaimana mestinya. Dengan demikiansudah sepantasnya apabila kalian semua bersyukur kepada Allah atas nikmat-Nya itu. Seperti yang telah terdapat dalam QS an-Nahl(16): 114 yang mengandung pesan yakni perintahuntuk memakan yang halal lagi baik, serta mensyukuri nikmat Allah Swt.

Dalam ayat ini Allah menyuruh umat islam untuk memakan makanan dan mengkonsumsi minuman yang halal dan baik. Halal disini dapat ditinjau dari tiga hal, yakni halal zatnya, proses mengolahnya, dan halal cara mendapatkannya. Sedangkan makanan yang baik adalah makanan yang memiliki kandungan gizi dan nutrisi yang cukup sehingga bermanfaat bagi tubuh.

Nah, kandungan gizi dan nutrisi yang cukup dalam ilmu gizi dikenal dengan istilah gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Untuk lebih jelasnya, lihatlah gambar dibawah ini.



Gambar diatas disebut dengan " Tumpeng Gizi Seimbang". Bagian yang menempati puncak TGS makanan dalam potongan kecil adalah minyak, gula, garam, yang dianjurkan dikonsumsi seperlunya. Selanjutnya dilapisan kedua dari atas ada golongan protein, seperti daging, telur, ikan, susu, dan produk susu (yogurt, mentega, keju, dan lain-lain) dipotongan kanan, sedangkan di potongan kiri ada kacang-kacangan serta hasil olahan seperti tahu, tempe, dan oncom. Kemudian dibawahnya lagi terdapat golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Keduanya dalam potongan yang berbeda luasnya untuk menekankan pentingnya peran dan porsi setiap golongan. Ukuran potongan sayur dalam TGS sengaja dibuat lebih besar dari buah yang terletak disebelahnya. Dengan begitu, jumlah sayur yang harus dilahap setiap hari sedikit lebih besar (3-5 porsi) daripada buah (2-3 porsi). Setelah itu, dibawahnya terdapat potongan besar yang terdiri dari golongan makanan pokok (sumber karbohidrat). Golongan ini dianjurkan dikonsumsi 3-8 porsi. Kemudian pada bagian bawahnya adalah air putih, dalam sehari kebutuhan air putih untuk tubuh minimal dua liter (delapan

gelas). Yang menjadi alas dari tumpeng gizi seimbang tersebut adalah prinsip gizi seimbang lain, yaitu pola hidup aktif dengan berolahraga, menjaga kebersihan dan pantau berat badan. Jika kita bisa mengatur dan menjaga pola makan dan disertai pola hidup aktif, kita bisa menghindari berbagai penyakit yang bisa mengancam tubuh kita.

Saat ini begitu mudah kita memperoleh makanan dan minuman. Namun, perlu diingat dan dimengerti bahwa makanan dan minuman yang kita konsumsi haruslah memenuhi syarat halal dan baik. Makanan dan minuman yang halal dan baik akan membawa manfaat yang besar terhadap tubuh dan aktivitas kita. Makanan dan minuman yang halal dan baik dapat membawa ketenangan hidup. Mengapa hal demikian bisa terjadi? Karena Secara psikologis, makanan haram akan melahirkan berbagai keburukan. Satu diantaranya adalah lahirnya kecemasan dan ketakutan. Ketakutan ini, apabila tidak proporsional dan tidak dikelola dengan baik akan melahirkan setidaknya lima respons fisiologis yang bisa memicu penyakit fisik, yaitu:

- a. Respons pertama adalah penurunan kadar hormon *serotonin*. Jika serotonin hadir dalam jumlah memadai (tidak kurang dan juga tidak lebih), dia akan menghadirkan kedamaian, ketenangan, dan kelembutan perasaan dalam diri manusia.
- b. Respons kedua adalah penurunan kadar *endorphin*, alias hormon kegembiraan dan kesenangan.
- c. Respons ketiga adalah penurunan kadar hormon *oksitosin* dan *faso presin* alias hormon cinta.

- d. Respons keempat adalah peningkatan kadar hormon *kortisol* atau hormon kecemasan dan kegelisahan (hormon stres).
- e. Respons kelima adalah peningkatan kadar hormon *adrenalin* dan hormon sejenisnya.

Dengan kondisi fisiologis seperti itu, seseorang akan selalu merasa resah dan gelisah, sulit untuk merasa gembira, sulit untuk menyayangi orang lain dan berempati, selalu merasa tertekan, mudah sakit-sakitan, dan bersifat tergesa-gesa dan seringkali melakukan perbuatan yang melampaui batas.

Dampak negatif akibat mengkonsumsi makanan dan minuman yang haram adalah dapat membuat doa seseorang tidak akan dikabulkan oleh Allah dan malas beribadah. Mengapa bisa berakibat malas beribadah?

Jika kita tidak memperhatikan apa yang kita konsumsi sehari-hari akan berakibat pada timbulnya beberapa penyakit diantaranya kekurangan zat besi, atau dalam Ilmu Gizi disebut dengan AGB (Anemia Gizi Besi), Keluhan 3 L (lemah, letih, lesu) karena kurang darah yang banyak disebut iklan adalah keluhan fisik yang nyata dan dirasakan oleh penderita AGB (Anemia Gizi Besi). Rasa cepat lelah disebabkan karena penderita AGB pengolahan (metabolisme) energi oleh otot tidak berjalan sempurna karena otot kekurangan oksigen. Oksigen yang dibutuhkan oleh sel-sel otot diangkut oleh zat besi dalam darah (hemoglobin). Salah satu dari ciri dari AGB adalah berkurangnya hemoglobin, berarti alat angkut oksigen berkurang, sehingga jatah oksigen untuk otot berkurang. Untuk menyesuaikan dengan berkurangnya jatah oksigen, maka otot membatasi proses

energi. Akibatnya mereka yang AGB akan cepat lelah bila bekerja karena cepat kehabisan energi.

Seperti yang kita ketahui, masa remaja adalah masa dimana aktivitas fisik sangat mendukung dalam segala kegiatan, sehingga dengan padatnya kegiatan fisik jika tidak diimbangi dengan konsumsi terlebih makanan yang mengandung zat besi akan cepat lelah karena larut dalam aktifitas sehari-harinya.terlebih lagi jika makanan itu adalah makanan haram yang akan menimbulkan berbagai macam penyakit yang akan menyerang kita. Akibatnya waktu-waktu tertentu seperti waktu sholat akan terabaikan karena fisik kita yang tidak memungkinkan, dan kalaupun melaksanakan sholat kita tidak bisa maksimal karena sisa-sisa tenaga dari aktifitas serta pengaruh dari apa yang kita makan sebelumnya. Inilah salah satu penyebab dari makanan yang dikonsumsi remaja sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam beribadah jika ditinjau dari segi kualitas fisik.



Lampiran IV



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
YOGYAKARTA

Jln. Laksda Adisucipto, Telp. 513056, Yogyakarta; E-mail : tarbiyah@uin-suka.ac.id

Nomor : UIN.2/KJ.PAI/PP.00.9/ 110 /2015
Lampiran : 1 (Satu) jilid proposal
Perihal : **Penunjukan Pembimbing Skripsi**

Yogyakarta, 16 April 2015

Kepada Yth. :
Bapak Drs. Rofik, M.Ag
Dosen Jurusan PAI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

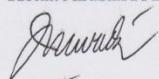
Berdasarkan hasil rapat pimpinan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tanggal 16 April 2015 perihal pengajuan Proposal Skripsi Mahasiswa Program Sarjana (S-1) Tahun Akademik 2014/2015 setelah proposal tersebut dapat disetujui Fakultas, maka Bapak/Ibu telah ditetapkan sebagai pembimbing Skripsi Saudara:

Nama : Aditya Nur Taufiq
NIM : 11410034
Jurusan : PAI
Judul : **INTEGRASI ILMU GIZI DALAM MATERI KURIKULUM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN BUDI PEKERTI PADA JENJANG SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

Demikian agar menjadi maklum dan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

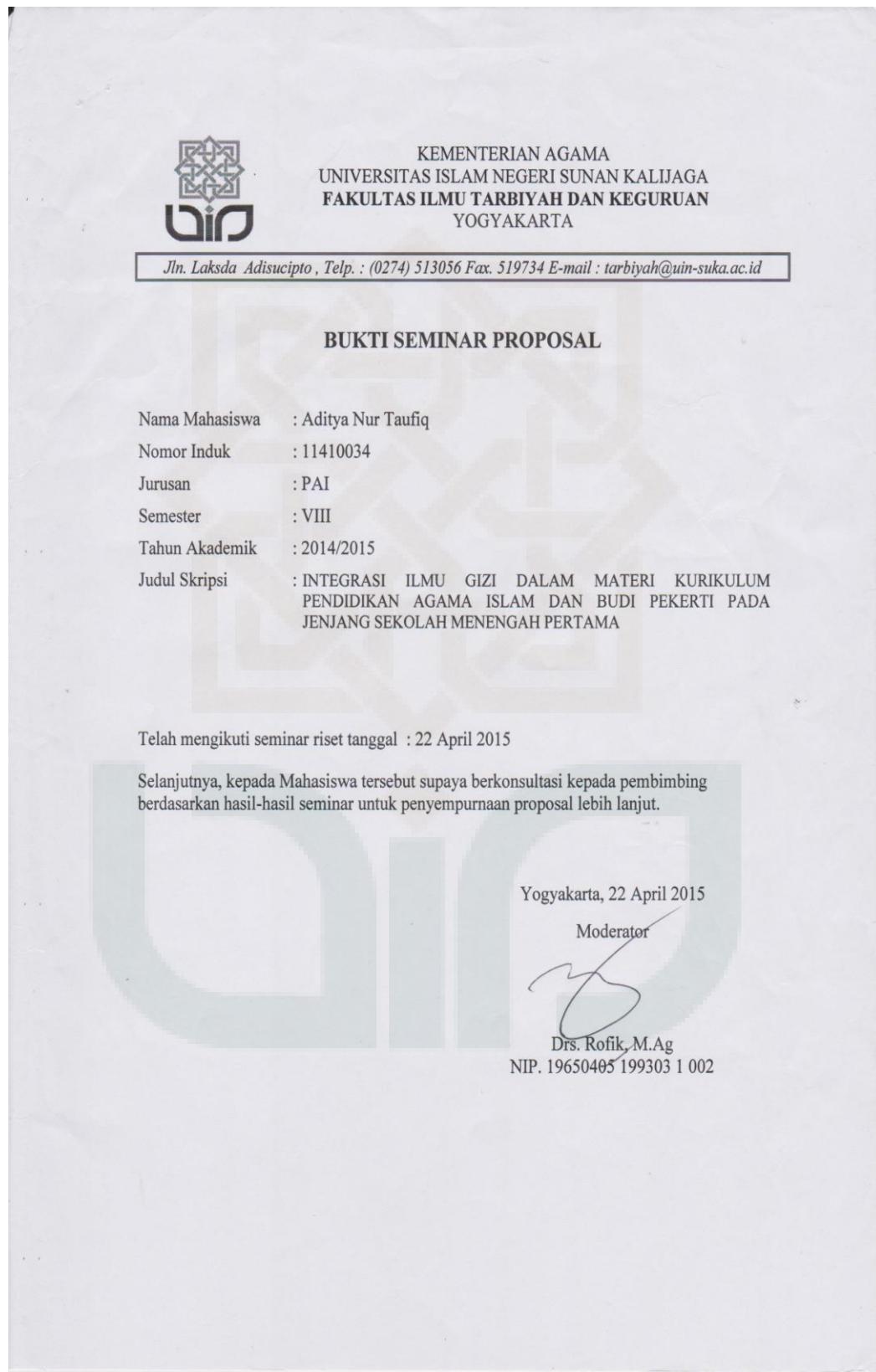
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

an. Dekan
Ketua Jurusan PAI


H. Suwadi, M.Ag., M.Pd.
NIP. 19701015 199603 1 001

Tembusan dikirim kepada yth :
1. Arsip ybs.

Lampiran V

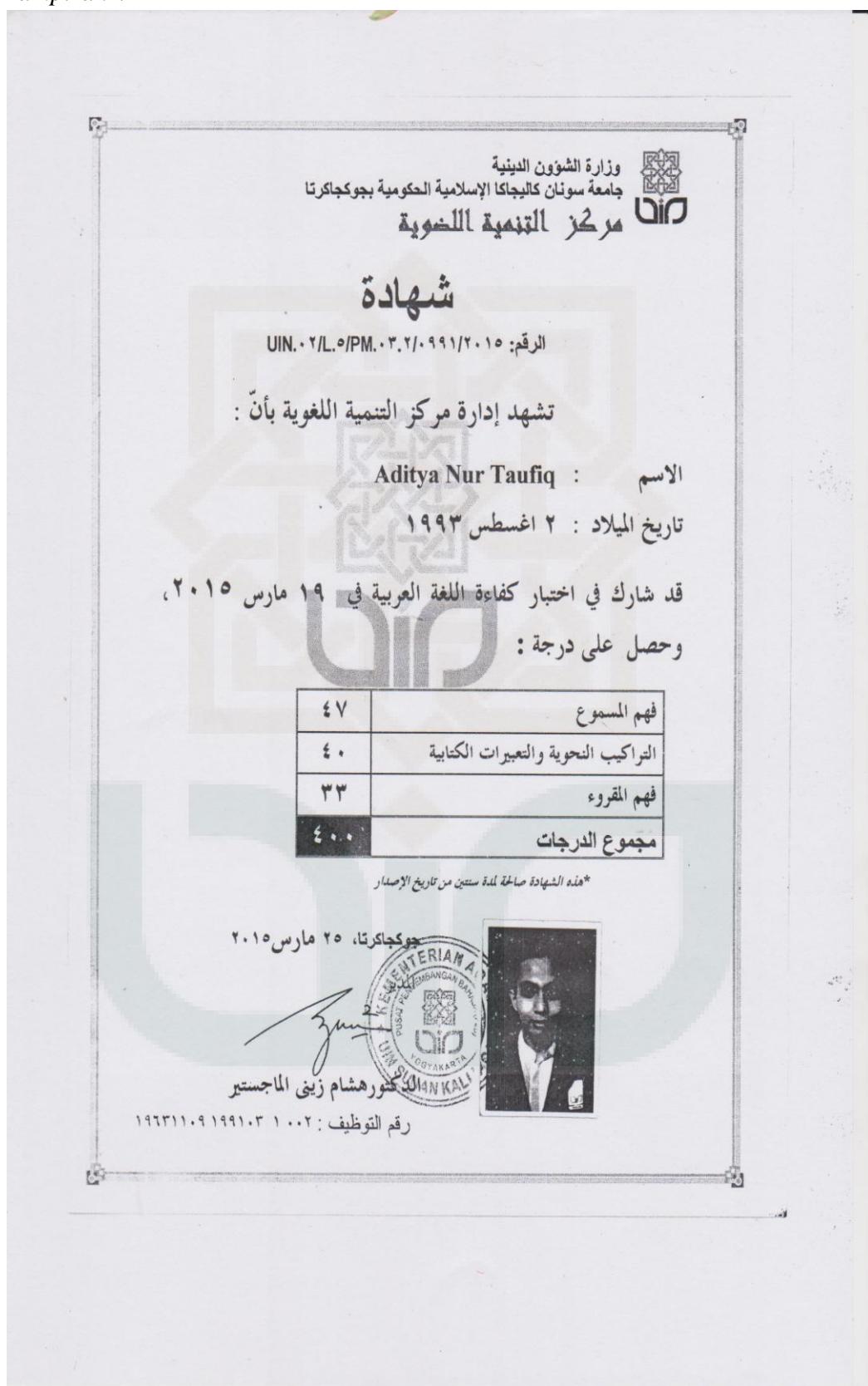


Lampiran VI

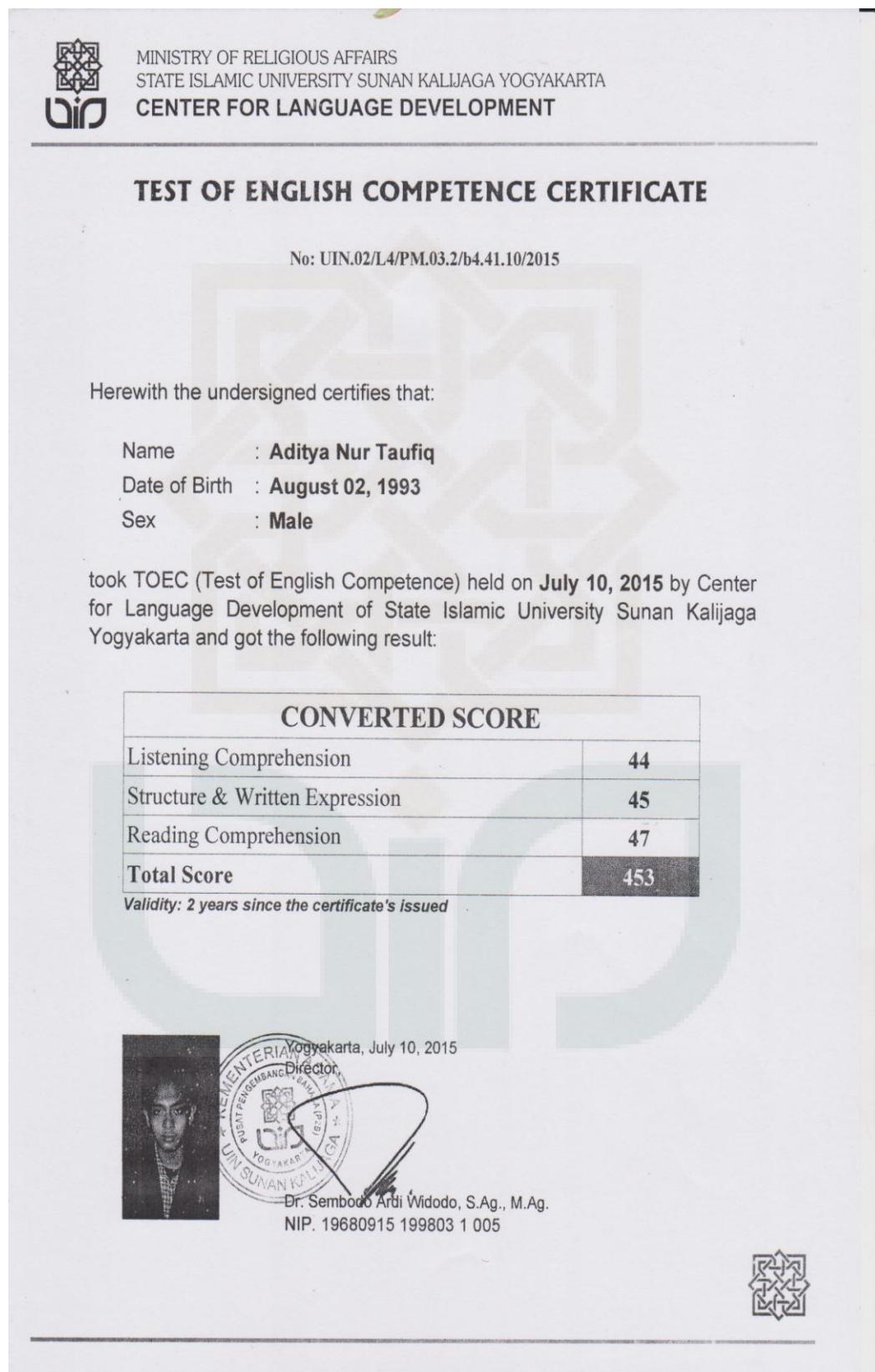


Lampiran VII





Lampiran IX



Lampiran X



SERTIFIKAT

Nomor: UIN-02/L3/PP.00.9/41.12.2/2015

UJIAN SERTIFIKASI TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : ADITYA NUR TAUFIQ
NIM : 11410034
Fakultas : ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jurusan/Prodi : PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
Dengan Nilai :

No.	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1.	Microsoft Word	85	B
2.	Microsoft Excel	80	B
3.	Microsoft Power Point	95	A
4.	Internet	100	A
5.	Total Nilai	90	A
Predikat Kelulusan		Sangat Memuaskan	

Surat Niaga Yogyakarta, 13 April 2015



Standar Nilai:	Nilai	Predikat		
		Angka	Huruf	Predikat
	86 - 100	A		Sangat Memuaskan
	71 - 85	B		Memuaskan
	56 - 70	C		Cukup
	41 - 55	D		Kurang
	0 - 40	E		Sangat Kurang

Lampiran XI



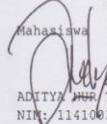
Lampiran XII


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281
Telp. (0274) 513056, Fax. (0274) 586117, Email. ftk@uin-suka.ac.id



NIM : 11410034		TA : 2015/2016		PRODI : Pendidikan Agama Islam				
NAMA : ADITYA NUR TAUFIQ		SMT : SEMESTER GANJIL		NAMA DPA : HJ. Marhumah				
No.	Nama Mata Kuliah	SKS	Kls	Jadwal Kuliah	No. Ujian	Pengampu	Paraf UTS	Paraf UAS
1	Skripsi	6	G	MIN 12:00-13:00 R: TBY-101	0	Sangkot Sirait

Catatan Dosen Penasihat Akademik:


Mahasiswa
ADITYA NUR TAUFIQ
NIM: 11410034

Sks Ambil : 6/12

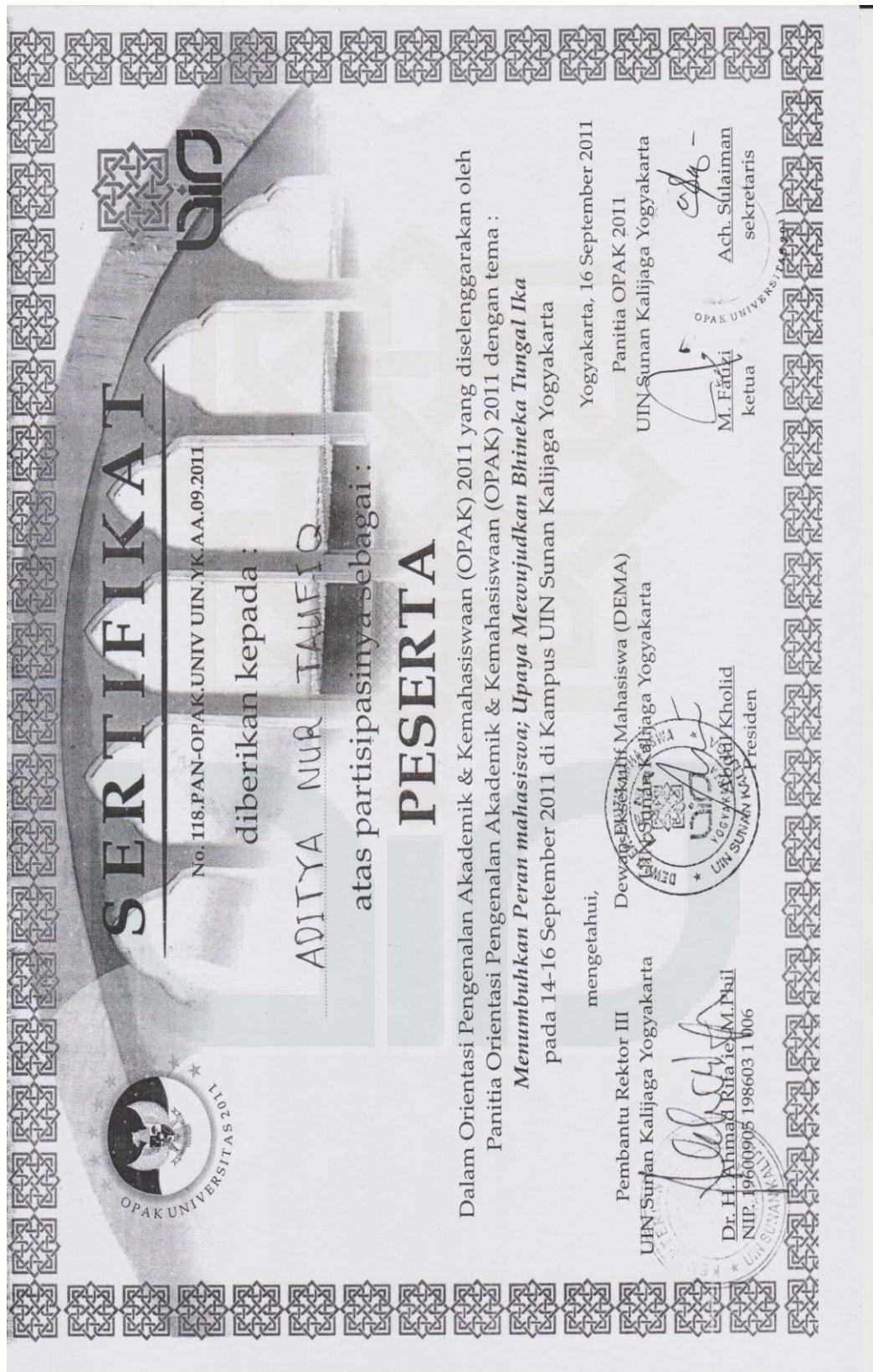

Yogyakarta, 21/08/2015
Dosen Penasihat Akademik
HJ. Marhumah
NIP. 19620312 199001 2 001



1/1 22/11/2015

Lampiran XIII





Lampiran XV

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

Data Pribadi

Nama : Aditya Nur Taufiq
Tempat Tanggal Lahir: Blora, 02 Agustus 1993
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Golongan Darah : -
Alamat Asal : Padas, RT/RW: 05/01, Todanan, Todanan, Blora.
Alamat Yogyakarta : Griya Manunggal Mukti blok C-6, RT/RW: 24/16, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta

Data Orangtua

Nama Ayah : Akhmad Mukti
Nama Ibu : Listutik
Alamat Orangtua : Padas, RT/RW: 05/01, Todanan, Todanan, Blora

Riwayat Pendidikan

- a. TK Pertiwi Todanan (1998 – 1999)
- b. SD N 2 Todanan (1999 – 2005)
- c. SMP Negeri 2 Todanan (2005 – 2008)
- d. SMA N 1 Tunjungan (2008 – 2011)
- e. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2011 – 2015)