

Terapi Pemakanan Menurut Pandangan Sheikh Abbas Kuta Karang: Kajian Awal Terhadap Kitab *Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al-Hikmah*

Nutritional Therapy According To Sheikh Abbas Kuta Karang: Early Research Based On Kitab Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al-Hikmah

Ommu Khanif Hasan^a, Noraishah P Othman^a, Siti Norlina Muhamad^b, Akmaliza Abdullah^b

^aAcademy of Islamic Civilization, Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Johor Bahru, Johor

^bCentre of Research for Fiqh Science and Technology (CFiRST), Ibnu Sina Institute for Scientific & Industrial Research (ISI-SIR), Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Johor Bahru, Johor

Corresponding author: ommu.khanif.hasan@graduate.utm.my

Article history

Received: 2019-07-28 Received in revised form: 2019-10-28 Accepted: 2019-11-16 Published online: 2020-01-31

Abstract

Nutrition is one of the methods of health care as it gives strength to the physical body. Malay community had a highly concerned about nutrition as they know the type and nature of the food such as hot and cold to suit their body condition. Their main purpose in nutrition is to maintain health and diseases treatment. Among the most prominent scholars in the debate on healthy nutrition is Sheikh Abbas Kuta Karang who is known as a scholar of various disciplines. He wrote his views on nutrition based on the Qur'an and the Hadith and some of the scholars' views. Among the books he wrote was the Book of *Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al-Hikmah* in 1853 which contained health care guidelines and treatment of diseases. The book of *Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al-Hikmah* is one of guideline for Malay medicine practitioner until this day. Method of data collection that be used from this study are library studies, bibliographic data analysis from this book, previous studies and journals to determine the effectiveness of current practice. Therefore, this study will describe some of his views on nutrition based on the Book of *Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al-Hikmah*. Although this book does not have detail explanation on healthy nutrition, its foundations can be studied and proven scientifically.

Keywords: Nutrition, Health, Sheikh Abbas Kuta Karang, Malay medicine.

Abstrak

Pemakanan adalah salah satu dari kaedah penjagaan kesihatan kerana memberi kekuatan kepada fizikal tubuh badan. Masyarakat Melayu sangat mementingkan pemakanan sehingga mereka mengetahui jenis dan sifat makanan seperti panas dan sejuk untuk disesuaikan dengan keadaan tubuh badan mereka. Tujuan utama mereka menitikberatkan pemakanan adalah untuk mengekalkan kesihatan dan merawat penyakit yang dialami. Antara ulama terkenal yang membahaskan tentang pemakanan sihat ialah Sheikh Abbas Kuta Karang yang terkenal sebagai ulama yang memiliki pelbagai disiplin ilmu. Beliau telah menulis pandangannya berkaitan makanan dengan berpandukan kepada Al-Quran dan Hadis beserta beberapa pandangan Ulama tersohor. Antara kitab yang ditulis oleh beliau ialah Kitab *Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al-Hikmah* pada tahun 1853 yang mengandungi panduan penjagaan kesihatan dan rawatan penyakit. Kitab ini menjadi panduan pengamal perubatan Melayu sehingga ke hari ini. Pengumpulan data diperolehi daripada kajian ini ialah kajian perpustakaan, analisis data bibliografi daripada kitab ini sendiri, kajian lepas, jurnal-jurnal terdahulu bagi mengenalpasti keberkesanan amalannya pada masa kini. Oleh itu kajian ini akan menghuraikan beberapa pandangan beliau berkaitan pemakanan berdasarkan Kitab *Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al-Hikmah*. Walaupun kitab ini tidak menjelaskannya pemakanan sihat secara terperinci namun asas yang ditulis boleh dikaji dan dibuktikan secara saintifik.

Keywords: Pemakanan, kesihatan, Sheikh Abbas Kuta Karang, Perubatan Melayu.

1.0 PENDAHULUAN

Makanan merupakan satu keperluan dalam kehidupan makhluk yang bernyawa. Berdasarkan pemahaman yang menyeluruh, makanan merupakan bahan yang boleh dimakan atau diminum untuk meneruskan kehidupan dan perkembangan tubuh manusia dari bayi hinggalah mencapai usia tua. Definisi tentang makanan turut melibatkan proses penghadaman yang berlaku untuk memberi zat, memperbaiki sistem tubuh serta mengekalkan bahan nutrisi yang sedia ada untuk tujuan tertentu iaitu keseimbangan tubuh badan. Antara pandangan lain mengatakan pemakanan ialah sains berkenaan zat atau khasiat atau nutrien dalam makanan yang akan diproses oleh tubuh manusia (Aemy Minhat, 2010). Definisi lain yang dikemukakan oleh Amir (2015) melalui hasil kajiannya dari Saadan Man (2014) mendapati pemakanan adalah satu gabungan atau kombinasi beberapa proses seperti mengambil, menghadam, menyerap, menyalur dan mencerna bahan yang memasuki tubuh badan untuk tujuan pembesaran dan memperbaiki struktur anggota tubuh badan yang tidak seimbang.

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2005), pemakanan dan kesihatan merupakan sumber penting dalam sosioekonomi negara kerana kedua-duanya amat berkait antara satu sama lain. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapati bahawa kesihatan adalah satu keperluan utama untuk mencapai kehidupan yang berkualiti dari segi kekuatan fizikal mahupun mental. Oleh itu, KKM telah menggubal Dasar Pemakanan Kebangsaan bagi mencapai wawasan 2020 untuk menjadikan Malaysia sebagai sebuah negara maju, bersatu padu serta memiliki kehidupan yang berkualiti.

Pemakanan bukan sahaja penting kepada aspek fizikal semata malahan mempunyai kaitan yang rapat dengan kesihatan mental dan spiritual. Dari sudut kesihatan spiritual, Mohammad Shafiur mendapati beberapa ulama terkenal seperti Imam al Ghazali, al Dhahabi dan Ibn Qayyim bersetuju bahawa amalan pemakanan seperti sumber dan pemprosesan makanan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap antara manusia dengan tuhan. Manakala dari sudut kesihatan fizikal pula, tabiat pemakanan samada kuantiti pengambilan serta masa juga merupakan antara faktor penyumbang utama kepada masalah kesihatan di seluruh dunia (Mohammad Shafiur, 2011).

Hasil kajian Radzi (2009) menunjukkan terdapat beberapa faktor yang menyumbang kepada pemakanan tidak sihat di Malaysia. Contohnya pembangunan dalam teknologi makanan, pendidikan dan ekonomi. Faktor pendidikan didapati yang lebih mementingkan kesihatan yang baik, ditambah lagi dengan pembangunan ekonomi yang mementingkan peningkatan pendapatan menyebabkan berlakunya pertukaran corak pengambilan makanan yang pelbagai cita rasa. Kajian oleh beliau turut mendapati terdapat fungsi dan peranan makanan yang berbeza bagi individu dan masyarakat tertentu yang mewakili imej, budaya, agama dan negara.

Aemy (2010) mengukuhkan lagi hujahnya bahawa makanan yang halal lagi baik serta amalan pemakanan yang seimbang dan sihat boleh mententeramkan fikiran. Ini kerana, emosi individu sering berubah-ubah akibat tekanan perasaan seperti marah, kecewa, sedih dan sebagainya. Terdapat pelbagai cara mereka menguruskan emosi untuk berasa lebih tenang seperti mengambil pemakanan yang tidak sihar. Ini kerana pemakanan yang diambil ketika dalam keadaan tertekan dapat mengurangkan tekanan yang dialami ketika itu. Bukti pemakanan yang betul berlandaskan anjuran Islam boleh dilihat kepada sejarah Islam di mana telah lahir ramai tokoh ilmunan dan cendekiawan Islam yang hebat yang berjaya menguasai pelbagai bidang. Mereka menjadikan

Rasulullah SAW sebagai contoh teladan dalam pelbagai aspek kehidupan sehinggalah dalam penjagaan kesihatan.

Hujah ini mempunyai perkaitan dengan kajian Hilmi Jalil dan Fakhru Abdul Kadir (2015) bahawa Islam menuntut umatnya agar menitikberatkan kesihatan melalui pemakanan yang betul. Kesihatan yang baik akan membantu individu itu menguruskan kehidupan dan tanggungjawab mereka dengan baik sebagai hamba Allah.

Nornizam dan Norhissam (2017) berpendapat ketidakseimbangan sistem tubuh penyebab kepada terjadi penyakit. Penyakit wujud apabila berlakunya ketidakseimbangan pada sebahagian atau keseluruhan sel, tisu, organ dan sistem di dalam tubuh. Para ahli biologi pula menyatakan asal usul penyakit adalah berpunca daripada sel di dalam tubuh kita yang terjadi secara semulajadi. Contohnya seketul daging yang terdedah akan reput atau teroksida dan muncullah ulat sebagai punca penyakit dengan adanya oksigen yang memberikan kesan keasidan dan mengganggu sel-sel.

Di dalam membincangkan bab pemakanan, penyakit dan rawatan, perubatan Melayu telah mempunyai prinsip tersendiri dalam bidang penjagaan kesihatan iaitu mengekalkan kesihatan sebelum sakit dan mengembalikan kesihatan kepada tubuh yang sakit atau tidak seimbang. (Harun Mat Piah, 2019). Ini menunjukkan bahawa masyarakat Melayu dulu telah lama mengamalkan penjagaan kesihatan. Ia telah termaktub di dalam tamadun Melayu yang dikesan melebihi 11,500 tahun yang lalu yang mana ianya lengkap dengan ciri-ciri ketamadunan meliputi kejuruteraan, perubatan, pelayaran dan lain-lain (Ghani Hussein, 2017).

2.0 BIOGRAFI SHEIKH ABBAS KUTA KARANG

Di dalam Kitab *Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al Hikmah*, didapati bahawa Shaykh Abbas Kuta Karang merupakan salah seorang ulama masyhur dan aktif dalam dunia intelektual dan transmisi keilmuan di Aceh termasuk dunia Melayu antara abad ke 18-19 Masihi. Keilmuannya tidak hanya fokus pada bidang agama saja, tetapi juga ikut serta berkontribusi dalam dunia pendidikan, dakwah, astronomi, peperangan, perubatan dan sebagainya. Beliau juga dikenali dengan nama Teungku Chik Kuta Karang di mana gelaran “Teungku” digunakan untuk tokoh kehormat seperti ulama.

Dalam sebuah biografi seorang ulama Aceh bernama Abu Hasan Krueng Kalee, hasil dari cantuman silsilah Shaykh Abbas didapati nama sebenar beliau ialah Shaykh Abbas bin Shaykh Muhammad Fadil bin Shaykh al- Harwani ibnu al-Sab’ah iaitu Teungku Shaykh Tujouh dan mempunyai seorang anak lelaki bernama Shaykh Muhammad Salih berdasarkan kepada salinan gambar sebuah mohor yang berasal daripada koleksi Harun Keuchiek.

Syeikh Abbas telah menulis dengan serba ringkas tentang asal usulnya di dalam naskah *al-Rahmah Fi al Tibb Wa - Al Hikmah* pada halaman 2 yang bertulis:

“Adapun kemudian dari itu maka berkata hamba Allah yang dinamai Abbas yang mengharap kepada tuhanNya Allah Taala yang tuhan sekalian manusia, Shafie nama madhhabnya, Acheh nama negerinya, Masjid Al Jami’ Ulee Susu tempatnya kediamannya dan kejadiannya”.

Berdasarkan kepada tulisan beliau sendiri, telah menunjukkan bahawa beliau dilahirkan di Karyah Ulee Susu di dalam negeri Acheh dan dibesarkan dalam pegangan mazhab Syafie. Walau bagaimanapun tarikh kelahiran Shaykh Abbas Kuta Karang tidak dapat diketahui dengan tepat kerana riwayat hidup yang diceritakan oleh beliau sendiri amatlah sedikit sehinggakan tarikh sebenar kelahirannya juga tidak dapat diketahui kerana tidak disebutkan dalam mana-mana

sumber. Pada bahagian akhir karyanya *Qunu' liman Ta'atbhuf*, beliau mengatakan bahawa beliau mengamalkan ajaran dari mazhab Mazhab Syafie manakala amalannya pula mengikut Tarekat Khalwatiyah. (Affendi Mohd Shari & Hermansyah Muhammad Yahya 2017).

Kajian oleh Affendi Mohd Shari dan Hermansyah Muhammad Yahya (2017) juga mendapati maklumat berkaitan pendidikan awal beliau juga tidak dapat dikenalpasti. Yang pasti, beliau telah pergi ke Mekah dan belajar dengan dua tokoh ulama yang terkenal iaitu syeikh Dawud Al Fatani dan Shaykh Abd Al Samad Al Falimbani. Kedua - dua ulama itu saja yang dapat dikesan sebagai gurunya yang berasal dari Tanah Jawi Asia Tenggara. Antara guru-guru beliau yang lain adalah ulama yang berasal daripada bangsa Arab sendiri seperti Saiyid Ahmad al-Marzuqi al-Maliki, Syeikh Utsman ad-Dimiyathi, dan ramai lagi.

Sumbangan beliau terhadap agama dan tanah air telah didapati juga di dalam kajian Affendi dan Hermansyah (2017), juga di dalam kajian Ismail et al. (2007). Sheikh Abbas telah mengembangkan dakwah di kampung Ulee Susu setelah pulang dari Mekah pada ketika Aceh di dalam keadaan gawat akibat ancaman dari Belanda yang mula memperkuatkan jajahan mereka di Wilayah Minangkabau melalui Plakat (Perjanjian) Panjang 1833M. Dalam suasana genting itu, beliau telah menulis beberapa naskah dalam kemelut konflik antara Aceh dengan Belanda yang sedang memuncak. Antara karangan beliau adalah seperti:

1. *Qunu' liman Ta'atbhuf*, diselesaikan pada 8 Rabiulakhir 1259 H/1843M di Mekah. Manuskrip judul ini telah disimpan di Muzium Islam Pusat Islam. Kitab ini disalin semula oleh Muhammad Kadak bin Ismail Jering, Kampung Dala, Pattani pada bulan Rejab.
2. *Sirajuz Zhalam fi Ma'rifah al- Saad wa al- Nahas*, diselesaikan pada waktu Dhuha, Isnin, 9 Rejab 1266 H/1849 M. kitab ini ditulis atas permintaan Sultan 'Ala Al-Din Ibrahim Mansur Shah pada tahun 1857-1870M.
3. *Kitab Al- Rahmah Fi al -Tibb Wa al-Hikmah* yang mengambil masa empat tahun untuk disiapkan. Kitab ini merupakan karya beliau yang paling tebal. Penulisannya bermula pada 1849M dan selesai ditulis pada 1853M sejurus sebelum berlakunya perang saudara Aceh pada tahun 1854M.
4. *Man'izhatul Ikhwan* 1886M iaitu pengajaran kepada kawan.
5. *Tazkiratur Rakidin* 1889M iaitu peringatan bagi yang terlambat adalah dalam bentuk puisi dan prosa dalam bahasa Melayu-Aceh.
6. Kisah Bahasa Jawi yang ditulis dalam bentuk syair berbahasa Aceh.
7. *Soerat Pengadjarah* 1886 diterjemahkan pada tahun 1982.
8. *Tazkiratur Rakidin* ditulis untuk meniup semangat jihad pahlawan Aceh. Ini kerana beliau terkenal sebagai seorang yang begitu tegas dalam menghadapi ancaman Belanda. Antaranya belaiu tidak pernah mahu melayan sebarang bentuk perhubungan dengan Belanda.
9. Menjadi Qadi Malik Al Adil pada masa pemerintahan Sultan 'Ala Al Din Ibrahim Mansur Shah (1857 – 1870 dan kekal sebagai penasihat kepada sultan seterusnya Sultan 'Ala Al Din Ibrahim Mansur Shah pada tahun 1870 hingga 1874M.
10. Beliau telah menjalinkan kerjasama dengan Tengku Chik di Tiro sebagai pemimpin perang Sabil apabila perang Aceh– Belanda meletus pada tahun 1873M

11. Mencadangkan supaya khutbah Jumaat disampaikan dalam bahasa Aceh supaya dapat difahami terutama sekali ketika Aceh sedang berada di dalam peperangan Aceh – Belanda. Pada ketika itu Aceh masih lagi mengamalkan bacaan Khutbah Jumaat di dalam bahasa Arab.

Beliau meninggal dunia pada bulan November 1895 dan dimakamkan di Kompleks Makam Kuno Teungku Kuta Karang di Gampong Lampeuneun, Kecamatan Darul Imarah yang terletak di kaki penghujung utara Banjaran. Makam Shaiykh Abbas Kuta Karang berbentuk cungkup yang dibina daripada batu bata berukuran 9.5 x 14m (Affendi Mohd Shari dan Hermansyah Muhammad Yahya 2017).

3.0 KITAB KITAB *AL-RAHMAH FI AL-TIB WA AL-HIKMAH*

Kitab *Al-Rahmah Fi al-Tibb Wa al-Hikmah* ditulis oleh Shaykh ‘Abbas Kuta Karang yang merupakan seorang ulama berasal dari Aceh. Beliau mengambil masa selama empat tahun untuk menyiapkan kitab ini iaitu pada tahun 1853, sejurus sebelum berlakunya perang saudara Aceh pada tahun 1854. Kitab *Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al Hikmah* ditulis oleh Syaikh Abbas Kuta Karang didapati mempunyai persamaan dengan kitab perubatan yang lain seperti kitab Bustan Al-Salatin kerana bersifat Islamik dan saintifik. Namun begitu kupasannya berkaitan ilmu perubatan lebih meluas berbanding seperti kitab Bustan Al-Salatin. (Affendi Mohd Shafri & Hermansyah Muhammad Yahya, 2017).

Menurut Haron Mat Piah (2019) kitab ini dikatakan memperincikan kandungan dari MSS 1292, diterjemah dan ditulis dengan baik oleh Syekh Abbas Kuta Karang. Secara umumnya Kitab *Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al-Hikmah* mengandungi 5 bab dan dipersembahkan dalam bentuk berikut:

1. Bab pertama adalah ilmu mengenal apa yang seimbang atau normal bagi tubuh badan manusia.
2. Bab kedua memceritakan jenis-jenis makanan yang baik untuk tubuh.
3. Bab ketiga membicarakan tentang rawatan pencegahan penyakit dan menjaga kesihatan tubuh ketika sedang sihat cuba untuk mengembalikan tubuh kepada sihat apabila mendapat sakit.
4. Bab empat dan lima pula membahaskan jenis-jenis penyakit, faktor penyebab, tanda-tanda penyakit beserta ramuan ubat dan kaedah rawatan.

Kesimpulannya, Kitab *Al-Rahmah fi al-Tibb wa al-Hikmah* merupakan sebuah kitab yang menjurus kepada ilmu perubatan yang bersifat Islamik dan saintifik. Kitab ini merupakan salah satu rujukan terawal di kalangan para pengamal perubatan kerana kandungannya tentang ilmu perubatan, peristilahan perubatan dan fenomena Bahasa sangat jelas dan mudah difahami.

4.0 PANDANGAN SHEIKH ABBAS KUTA KARANG DALAM KONTEKS TERAPI PEMAKANAN

Menurut Sheikh Abbas Kuta Karang, salah satu dari petua menjaga kesihatan ialah menjaga pemakanan. Bermaksud bahawa, makan hanya perlu diambil apabila lapar sahaja dan perlu juga berhenti sebelum kenyang. Makan sehingga kenyang boleh menyebabkan kesukaran untuk bernafas. Pandangan beliau juga bersesuaian dengan pandangan Ibnu Qayyim Al Jauziyah yang

menyatakan kesan buruk makan terlalu banyak dan makan sebelum lapar boleh menyebabkan penyakit fizikal. Perbuatan ini menyebabkan menyebabkan gangguan pada fungsi semulajadi perut dan menyebabkan pelbagai gangguan kesihatan lain yang bakal menyusul (Abdul Basit Abdurrasyadi, 2017).

Sheikh Abbas berpendapat bahawa apabila seseorang itu mengambil makanan pada kali kedua sedangkan makanan pertama kali diambil masih belum selesai dicerna adalah melebihi dari kadar keperluan tubuh. Begitu juga makan makanan yang sedikit kandungan nutrisinya, sukar dicernakan manakala makan dengan pelbagai komposisi boleh menyebabkan sembelit dan cirit birit. Aemy Minhat (2010) telah mengeluarkan pandangan Imam al-Ghazali di dalam kajiannya mengenai adab selepas makan sebagai panduan umat Islam: “Hindari dari makan terlalu banyak dan berhenti makan dan minum sebelum kenyang”.

Jenis pemakanan juga merupakan salah satu dari perkara yang utama untuk menentukan kessuaiannya dengan bentuk pekerjaan individu. Oleh itu beliau berpendapat bahawa orang yang pekerjaan tidak menggunakan tenaga fizial yang banyak atau kerja yang tidak mengeluarkan peluh perlu memilih makanan yang ringan-ringan seperti beras, air susu, roti gandum dan sebagainya. Berbeza dengan golongan yang bekerja yang bekerja berat yang sememangnya perlu mengambil makanan yang berat. Namun begitu, bagi golongan yang sihat cara pengambilan makanan adalah lebih selamat dengan kadar yang berpatutan sahaja atau makan sedikit-sedikit. menurut Sheikh Abbas, dalam menentukan makanan yang baik ialah dengan mengetahui kadar *tabiaah* makanan kerana makanan yang pertengahan *tabiaahnya* dapat menghasilkan badan yang sihat.

Dari Miqdam bin Ma'di karib, beliau mendengar Rasulullah SAW bersabda: “tidak ada bejana yang diisi oleh manusia yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah baginya makan beberapa suapan sekadar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga). Maka jika tidak mahu (jika tidak ada pilihan lain), maka ia dapat memenuhi perutnya, sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum, sepertiga lagi untuk nafasnya” (Hadis riwayat Ahmad dan Ibnu Majah). Terdapat banyak hikmah Islam menegah umatnya makan terlalu kenyang. Antaranya ialah menghilangkan kecerdasan, merosakkan akhlak, menjadikan hati semakin keras, menghilangkan rasa empati dan simpati terhadap golongan miskin dan susah serta sukar untuk beribadah. (Sumber:<https://islam.nu.or.id/post/read/104184/larangan-makan-terlalu-kenyang-dalam-islam>)

Memetik pandangan para Ulama, Sheikh Abbas berpendapat cukuplah bagi seseorang itu makan satu kali sehari iaitu ketika berbuka puasa atau tiga kali sehari mengikut adat masyarakat pada hari ini. Namun memadai dengan dua kali makan sehari iaitu sekali makan pada waktu pagi dan sekali makan pada waktu petang. Pandangan ini bersesuaian dengan pandangan ulama yang mengatakan bahawa orang mukmin hanya makan sedikit kerana sibuk dengan amal ibadah, mematuhi syariat, menjaga jiwa dan mudah beribadah. Namun, Sheikh Abbas turut mengumpulkan pandangan beberapa ulama lain bahawa makan kerap tetapi dengan kadar yang sedikit adalah lebih baik kerana membantu proses penghadaman dan pencernaan.

Penelitian oleh Norhissam Mustafa (2015), waktu dan masa makan amat penting kerana ianya berkait rapat dengan sistem keperluan tubuh pada waktu itu. Contohnya, pesakit Diabetis tidak digalakkan mengambil makanan yang berprotein dan berkarbohidrat tinggi pada waktu pagi kerana pancreas akan betul-betul aktif hanya 3 jam selepas bangun dari tidur. Begitu juga seseorang yang mengambil tembikai merah pada waktu bagi berpotensi mengidap buasir jika terus diamalkan. Begitu juga kuantiti makanan yang diambil berlebihan walaupun pada waktu yang betul menyebabkan kemudharatan pada tubuh badan. Oleh itu, beliau mencadangkan bahawa pengambilan makanan harus diambil kita terutamanya pada tiga waktu tertentu seperti sarapan, makan tengahri dan makan malam. Kuantiti yang diambil ketika sarapan pagi hanyalah

ala kadar sahaja kerana ia merupakan kadar bagi makanan orang Islam. Kuantiti makan tengah hari pula perlu sempurna dengan pengambilan nasi atau makanan ruji, sejenis sayur, sejenis lauk, sejenis buah dan sejenis air. Makan malam pula bukan satu kewajipan. Oleh itu berpada-pada dengan kadar satu perlapan belas dari makanan tengah hari yang telah diambil pada hari tersebut adalah sudah mencukupi.

Sheikh Abbas Kuta Karang meletakkan adab makan dengan mencontohi Rasulullah SAW iaitu duduk dan memulakan dengan Bismillah dan disudahi dengan Alhamdulillah. Maka cara makan yang diajarkan oleh Rasulullah ialah mengunyah makanan sehingga hancur supaya memudahkan proses penghadaman. Di dalam bab ini Sheikh Abbas tidak memperincikan alasannya. Mungkin kerana adab ini telah sering diamalkan oleh orang Islam dan telah ketahu umum iaitu sebagai tnda mensyukuri nikmat Allah atas pemberian rezeki dari-Nya. Norhissam Mustafa (2015) menunjukkan bahawa mengunyah dengan lebih lama adalah untuk mengaktifkan hipotalamus, kelenjar tiroid, perut, usus dan hati di mana semua organ ini berperanan dalam proses pencernaan.

Sheikh Abbas mengeskan bahawa terdapat 4 perkara yang perlu dihindarkan ketika memilih makanan untuk mengelakkan penyakit iaitu:

1. Makan makanan yang mentah. Kajian oleh (Yusra, 2017) terdapat beberapa sebab beliau menegah memakan mentah kerana kerana mungkin terdapat banyak bakteria dan parasit pada makanan tersebut, peningkatan risiko penyakit jantung, gangguan pada sistem tiroid, masalah pencernaan dan kehilangan nutrisi penting.
2. Makan makanan yang kotor. Di dalam bidang perubatan, terdapat istilah *Foodborne Illness* iaitu penyakit yang disebabkan dari makanan yang telah basi, kotor atau dihinggapi lalat. Makanan yang kotor akan memberi kesan terhadap kesihatan tubuh badan seperti infeksi saluran pencernaan penyakit lambung, infeksi usus, mual dan keracunan akibat bakteria jahat (Annida Nizlah Nadiya & Ilma Asharina,2017)
3. Makan ketika makanan pertama belum hancur.
4. Makan sehingga kenyang kerana mendatangkan penyakit dan mendatangkan bahaya pada tubuh.

Pandangan ini diambil berdasarkan pandangan ulama: “Tiga perkara semuanya itu memberi kebinasaan pada manusia dan membawa akan sihat kepada kesakitan”

1. Makanan yang telah lama berada di dalam perut tetapi tidak dibuang akibat masalah sembelit atau faktor-faktor yang lain.
2. Kerap berjimak atau bersetubuh dalam tempoh-tempoh tertentu kerana membahayakan kesihatan.
3. Makan ketika makanan yang kedua sedangkan makanan yang pertama masih belum dihadam atau dicerna kerana bertambahnya makanan secara berlebihan di dalam tubuh sehingga mengganggu fungsi tubuh. Berhubung dengan aspek ini, Ibn al-Qayyim al-Jauziyah berkata, apabila perut dipenuhi dengan makanan, akan menyebabkan sistem pencernaan dan penghadaman menjadi sukar dan terbeban sehingga seseorang itu menjadi sesak nafas, letih dan mengantuk. Dan ini merupakan punca kepada kerosakan hati dan kemalasan anggota untuk taat beribadah kerana nafsu syahwat yang disebabkan oleh kekenyangan. Sekiranya perut seseorang itu dipenuhi dengan makanan, ini akan memudaratkan hati dan badannya jika ia merupakan amalan yang berterusan.

Tidak dinafikan bahawa Sheikh Abbas telah menjadikan hadis Rasulullah SAW sebagai panduan dalam kesihatan tubuh. Ini berdasarkan pandangan beliau dalam beberapa perkara dan adab ketika mengambil makanan Tidak mencampurkan dua makanan yang sama pada sifat asalnya seperti panas dengan panas. Contohnya mengambil daging dan telur dalam satu hidangan kerana kedua-duanya bersifat panas. Begitu juga mengambil ikan dengan air susu dalam satu hidangan yang sama kerana kedua-duanya bersifat sejuk. Apabila merujuk pada adab Rasulullah SAW berhadapan dengan makanan, baginda SAW diriwayatkan tidak pernah makan sendirian, tidak pernah mencampurkan susu dengan ikan, susu dengan makanan yang rasanya masam, juga tidak mencampurkan dua makanan yang sama sifatnya seperti panas dengan panas, dingin dengan dingin dan sebagainya. Baginda SAW juga tidak mencampurkan makanan yang berbeza seperti padat dengan lembut, yang mudah dicerna dan sukar dicerna, makanan bakar dan rebus, yang baru dan yang lama, susu dan telur mahupun daging dengan susu. Baginda SAW juga tidak menikmati makanan yang sangat panas, atau dipanaskan semula, atau makanan basi dan masin serta masam seperti jeruk. Semua perbuatan yang dilakukan oleh baginda adalah untuk mengelakkan mudarat akibat kesan buruk terhadap kesihatan tubuh badaan. Baginda SAW telah mengetahui cara meneutralkan bahaya sesuatu makanan dengan makanan yang lain apabila baginda SAW dapat melakukannya. Contohnya baginda SAW menggabungkan mentimun dengan kurma muda dalam satu hidangan. Dengan gabungan mentimun dan kurma muda menghasilkan unsur keseimbangan kerana kedua-dua makanan ini saling mengimbangi antara satu sama lain sehingga membolehkan tubuh menjalankan fungsi asalnya (Abdul Basit Abdurasyadi, 2017).

5.0 MINUMAN YANG MENYIHATKAN DAN MEMBAHAYAKAN TUBUH.

Dalam konteks tatacara minum, Sheikh Abbas Kuta Karang menulis minuman juga merupakan salah satu aspek ke arah kesihatan tubuh badan. Pandangan beliau terhadap kaedah atau sukatan mengambil minuman tidak menjurus ke arah sukatan tertentu. Mengambil minuman hanyalah pada kadar yang diperlukan sahaja iaitu ketika berasa haus. Sifat minuman yang terbaik ialah yang air yang sejuk serta tawar. Air seperti ini lazimnya didapati daripada air sungai yang mengalir dari timur atau air telaga yang banyak dan tidak cetek. Adab dalam meneguk minuman diamalkan dengan membaca *bismillah* pada hirupan yang pertama dan diulang tiga kali dengan diakhiri lafaz *Alhamdulillah*. Berkaitan dengan bekas minuman, Sheikh Abbas mengatakan bahawa bekas yang terbaik adalah diperbuat daripada tanah kerana lebih serasi dengan tubuh badan. Terdapat beberapa jenis air yang membahayakan tubuh seperti air air hangat, air bias, air keruh dan air yang busuk. Begitu juga air yang terdapat di dalam bekas yang tertutup dan tidak dapat dilihat kerana dibimbangi ada binatang yang bisa atau bahaya (Harun Mat Piah, 2006:2018).

6.0 ISU PEMAKANAN SEMASA

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2005) terdapat beberapa amalan dan tabiat pemakanan telah menimbulkan kebimbangan kerana boleh mengakibatkan pengambilan zat makanan yang tidak seimbang. Sesetengah kalori makanan yang bersumberkan dari produk haiwan sering menjadi santapan manusia sehingga berlaku peningkatan dalam pengeluaran produk makanan. Begitu juga pengambilan kalori daripada bijirin semakin berkurangan sedangkan pengambilan kalori daripada sumber lemak pula bertambah.

Di dalam kajian Aemy Minhat (2010), mendapati bahawa Islam telah lama menyediakan tatacara pengambilan pemakanan. Contohnya, pandangan Islam terhadap cara menentukan makanan yang sihat ialah kandungan zat makanan dalam kuantiti dan kadar yang betul agar dapat menghasilkan kesihatan dan menggalakkan pertumbuhan terutama bagi kanak-kanan yang sedang membesar. Makanan seimbang penting bagi membekalkan tenaga, menjauhi penyakit dan membina sel-sel dan tisu-tisu untuk pertumbuhan anggota badan manusia supaya sihat dan cergas. Makanan yang seimbang memberi pengaruh terhadap kesihatan emosi dan spiritual. Beliau berpendapat apabila melihat kepada masyarakat pada hari ini, mereka gemar mengamalkan budaya makan dan minum secara berlebihan yang membawa kepada pembaziran.

6.1 Produk Kesihatan

Seiring dengan perkembangan sains dan teknologi, muncul pula isu baru iaitu isu produk kesihatan atau suplemen yang didakwa mempercepatkan proses penyembuhan atau mengekalkan sihat. Kajian mendapati produk kesihatan atau suplemen ini, merupakan makanan yang telah diubah suai secara genetik yang turut memberi kesan terhadap pola pemakanan seperti mengawal rasa lapar. Iklan kesihatan yang berlebih-lebihan terhadap produk seumpama ini juga menimbulkan kebimbangan kerana kuasa membeli di kalangan masyarakat tidak dapat dibendung (Sumber: Dasar Pemakanan Kebangsaan 2005)

Pada tahun 2014, sejumlah 1,001 aduan telah diterima yang melibatkan 401 produk berdaftar, iaitu 731 aduan (73%) melibatkan produk preskripsi, 234 aduan (23%) untuk produk bukan preskripsi, 20 aduan (2%) untuk suplemen kesihatan dan 16 aduan (1.6%) untuk produk semulajadi (Biro Pengawasan Farmaseutikal Kebangsaan, 2014).

6.2 Makanan Segera

Wan Radzi dan Wan Jasimah (2009) melihat isu cabaran makanan pada hari ini ialah kewujudan berbagai-bagai jenis makanan segera seperti pizza, burger dan ayam goreng segera serta pelbagai makanan ringan yang mempunyai pelbagai perisa dan perasa. Di Malaysia terdapat sekurang-kurangnya tiga jenis makanan segera yang popular di kalangan masyarakat tempatan iaitu:

- a) Makanan segera atau makanan ala barat yang paling mudah didapati dan cepat dihidangkan di restoran makanan segera seperti ayam goreng, kentang goreng dan burger.
- b) Makanan separa proses iaitu makanan memerlukan penyediaan lanjut seperti mi segera, bubur segera, nugget, ayam goreng.
- c) Makanan sedia dimakan iaitu makanan yang telah diproses dan sedia dimakan. Penyediaan makanan seperti ini hanya memerlukan penyediaan yang paling minima, cepat dan mudah seperti makanan dalam tin dan makanan sejuk beku.

Kesan buruk terhadap kesihatan tubuh badan akibat pengambilan makanan segera ialah obesiti yang disusuli dengan penyakit jantung, darah tinggi, kolestrol dan kencing manis.

6.3 Makanan Sunnah

Selain isu produk makanan Sunnah juga telah mendapat perhatian masyarakat kini. Di dalam tulisan Norkumala (2015) melihat fenomena ini semakin ketara yang disebabkan oleh faktor penerimaan yang lebih mudah. Penggunaan gabungan bahan-bahan Sunnah sekaligus seperti delima, kismis, halia, madu, habbatus sauda dan sebagainya adalah salah satu daya tarikan kepada masyarakat Muslim yang mahukan khasiat fizikal dan spiritual seperti yang dinyatakan dalam hadis dan amalan Rasulullah SAW. Dari aspek yang lain apa yang dibimbangkan ialah campuran

dari bahan-bahan yang pelbagai dan ramuan yang tidak termaktub dalam hadis Nabi SAW. Ini menyebabkan komposisi kimia dan nutrisi tersebut telah berubah dan memberi impak terhadap kesihatan tubuh.

7.0 AMALAN PEMAKANAN MASYARAKAT MELAYU

Terdapat banyak kajian saintifik yang membuktikan bahawa pemakanan amat penting untuk meneruskan kesihatan. Masyarakat Melayu sejak dahulu lagi amat peka pada sumber pemakanan mereka bahkan kebanyakannya diambil dari keliling rumah atau ditanam sendiri. Contohnya seperti penggunaan bawang merah, halia, kunyit dan sebagainya. Begitu juga dengan lengkuas yang digunakan untuk membuang balgham, menguatkan syahwat, membaiki bau mulut, menghilangkan sakit urat, menghentikan bersin, mengeluarkan angin dari dalam perut. Mereka juga mahir dalam menentukan ubat-ubatan bagi penyakit tertentu seperti batuk (Mat Piah, 2016). Contohnya bagi penyakit batuk MS 2515 menerangkan:

“Sebagai lagi ubat batuk atau esak maka ambil akar kecubung berat setabil dan akar gandarusa berat setabil dan akar gelang sumbu berat setabil dan akar tanjung berat setabil sepuluh emas dan akar kirai berat setabil dua emas maka semuanya itu direndamkan maka giling lumat-lumat maka masukkan ke dalam air nyiur hijau maka tutup dengan tanah liat maka tanam ke dalam tanah maka bubuh api di atasnya tujuh hari kering-kering maka direndamkan maka bubuh air madu maka kelik jadikan tujuh belas biji jamu beri kering-kering maka direndamkan ke dalam cuka yang masam tiga hari maka makan pagi-pagi dan petang sehari, afiat.

Sebagai lagi ubat batuk atau esak ambil daun gandarusa segenggam erat jangan bernafas, maka giling lumat-lumat jangan bubuh air maka perah ambil patinya maka ambil minyak tanak atau minyak bijan maka minum, afiat.”

Kajian terhadap perubatan Melayu membuktikan bahawa mereka juga tahu menggunakan herba untuk tujuan merawat penyakit tertentu dengan kaedah tertentu. Maka perubatan Melayu Tradisional boleh dijadikan rujukan dalam pengambilan makanan sebagai sumber nutrisi atau sama ada semasa sihat mahupun ketika sakit. Semua ilmu pengetahuan boleh digunakan bukan sahaja untuk menjaga kesihatan tetapi juga merawat penyakit. Dasar dan tunjang dalam keseluruhan perubatan Melayu di kalangan masyarakat Melayu ialah bahawa setiap keuzuran dan penyakit itu pasti disebabkan oleh faktor tertentu yang disebut sebagai punca manakala dan pasti ada ubatnya (Fasal Abdul Hamid & Helwana Mohamad Fauzi 2018).

8.0 KESIMPULAN

Masyarakat Melayu sangat arif dalam bidang penjagaan kesihatan sejak dahulu lagi. Mereka mengamalkan pemakanan sihat bersumberkan ajaran Islam serta beberapa pengalaman yang diambil melalui pengalaman hidup seharian. Nilai kehidupan orang Melayu sangat halus sehingga sukar ditemui amalan pemakanan yang melanggar hukum Islam seperti mengambil sumber haram. Kebanyakan mereka menggunakan bahan makanan yang bersumberkan haiwan dan tumbuhan sehingga mereka sanggup menanam tumbuh-tumbuhan di sekeliling rumah dan menternak binatang untuk memudahkan kahidupan seharian mereka. Walaupun serba kekurangan tanpa peralatan canggih, mereka kaya dengan amalan kehidupan yang sempurna hasil dari penjagaan kesihatan. Sukar untuk menemui kehidupan masyarakat Melayu dahulu yang menghadapi penyakit serius dan kronik kerana mereka sangat cermat dan cerewet bukan sahaja di dalam pemakanan bahkan juga di dalam nilai dan adab dalam pemakanan yang diamalkan. Namun, akibat kemodenan yang tidak dibendung, kebanyakan dari penjagaan kesihatan masyarakat Melayu semakin hilang sedikit demi sedikit. Malahan bertukar kepada pemakanan

yang cepat dan ringkas tetapi mengandung kandungan yang berbahaya terhadap kesihatan tubuh. Maka, rahsia kekuatan fizikal masyarakat Melayu hanya sekadar menjadi petua dan dipandang sepi tanpa diamalkan semula. Oleh itu, hasil dari kajian ini dapat membuka minda pengamal perubatan Melayu untuk mencambahkan ilmu mereka terhadap nilai kesihatan yang telah dicapai oleh masyarakat Melayu suatu ketika dulu.

Rujukan

- Abu Humayd, S. M. (2018). *Pengubatan Islam; Antara Fakta & Auta*. Putrajaya: DT Printing & Publishing.
- Abdul Basit Abdurrasyadi. (2017). *The Prophetic Medicine*. Selangor: Pustaka Ibnu Katsir Sdn. Bhd.
- Aemy Liza Minhat, A. S. R. (2010). Makanan dan Kesan Pemakanan menurut Perpektif Islam. *Konferensi Antarabangsa Islam Borneo VI 2013 (KAIB VI 2013) (2015) (January) 59-91*
- Aida Sharmila, W. W. (2010). Rekabentuk Sistem Diagnosis Pintar Untuk Penyakit Tuberkulosis Berdasarkan Imej Kahak Ziehl-Neelsen. *Tesis Master Universiti Malaysia Perlis*, 3-5.
- Affendi, M. S., & Hermansyah, M. Y. (2017). *Kitab Perubatan Melayu Al Rahmah Fi Al-Tibb Wa Al-Hikmah*. Kajang: Akademi Jawi Malaysia.
- Amir, W. H. M. (2015). Pembinaan Model Pelan Pemakanan Berdasarkan Prinsip. *Artikel*, (November).
- Amri, E. W. (2016). *Syeikh Wan Ahmad Al Fatani : Ulama Dan Sainis Agung Bangsa Melayu*. Retrieved from Fitrah Islami Online : <https://fitrahisلامي.wordpress.com> Access date: 28 October 2019
- Asharina, I. (2017). Beberapa Mikroba Patogenik Penyebab Foodborne Disease Dan Upaya Untuk Menurunkan Prevalensi Foodborne Disease Di Indonesia Mikroba dalam Foodborne Disease dan Pencegahannya, (July 2016), 0–7.
- Faisal @ Ahmad Faisal , A. H., & Helwana , M. (2007). Manuskrip Perubatan Melayu-Islam di Fatani: Ulasan Terhadap Manuskrip Kitab Tayyib al-Ihsan fi Tibb al-Insan Karya Syeikh Ahmad al-Fatani. *Jurnal al-Tamaddun*. 3, 110-127.
- Harun Mat Piah. (2016). Ilmu Perubatan Melayu Tradisional dari Naskhah-Naskhah Lama. *Jurnal Antarabangsa Alam Dan Tamadun Melayu*, 3(3), 3–17. <https://doi.org/10.17576/iman-2015-0303-01>
- Helmi Effendy. (2017, Mei 6). *Sheikh Wan Ahmad Al-Fatani: Ulama Dan Sainis Agung Orang Melayu*. Retrieved from The Patriots: <https://www.thepatriots.asia>
- Ismail, S., Muthallib, A., Zhalam, S., Muluk, T., Islam, M., Islam, P., Bahasa, B. P. (2007). Syeikh Abbas Kutakarang ahli astrologi dunia Melayu. Kuala Lumpur: Perpustakaan Negara Malaysia.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2005). Dasar Pemakanan Kebangsaan Malaysia. Retrieved from <https://www.mendeley.com/catalogue/d-asar-p-kandungan-contents/> Access date: 28 October 2019
- Manzur, C., Fuentealba, M., Hamon, J. R., & Carrillo, D. (2010, April). Cationic organoiron mixed-sandwich hydrazine complexes: Reactivity toward aldehydes, ketones, β -diketones and dioxomolybdenum complexes. *Coordination Chemistry Reviews*. 254(7-8), 765-780. <https://doi.org/10.1016/j.ccr.2009.11.001>
- Mohamad, M. S., Man, S., & Ramli, M. A. (2015). *Keselamatan Makanan Menurut Perspektif Islam : Kajian Terhadap Pengambilan Makanan Berisiko Food Safety from the Perspective of Islamic Law : Focused on Consumption of Risk Food*, 12(12), 1–28.
- Mohd Affendi, M. S. (2018). *Transliterasi Tayyib Al-Ihsan Fi Tibb Al-Insan*. Kuala Lumpur: Khazanah Fathaniyah.
- Mohd. Koharuddin , M. B. (2003). Sains Perubatan Naturalistik Melayu : Satu Kajian Awal. *Jurnal Kemanusiaan*, 1(2),34-41.

- Naseer Sobree. (2017). *Bustanus Salatin*. Pulau Pinang: Baytul Hikma.
- Norhissam Mustafa. (2017). Nota Kuliah Perubatan Melayu dan Tasawur Islam. *DPPM 01*, 1-28.
- Nur Zu, I. B., Tengku Nurul Hidayah, T. B., & Prof Madya Dr Amminuddin, R. (2012). Pencapaian Masyarakat Melayu Dalam Bidang Sains Dan Teknologi Sebelum Kedatangan Barat. *Seminar National Fiqh Science And Technology 2012*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Nurul Asmida, S. (2015). Pandangan MB Hooker terhadap adat di tanah Melayu: Analisis terhadap buku Islamic law in South-East Asia. *Tesis PhD Universiti Malaya*, 94.
- Nurtul Wahidah Fauzi. (2018). Perubatan Melayu Tradisional: Kitab Tibb Pontianak. *Journal of Al-Tamaddun*, 7(1), 149–162. <https://doi.org/10.22452/jat.vol7no1.10>
- Persatuan Pediartik Malaysia. (2015). Pemakanan Sempurna untuk Pertumbuhan, 2013(032586), undefined-undefined. Retrieved from <https://www.mendeley.com/catalogue/pemakanan-sempurna-untuk-pertumbuhan/>
- Wan Mohamed Radzi, C. W. J. (2009). *Budaya Pemakanan Masyarakat Malaysia dari Perspektif Agama, Polisi, Sains dan Teknologi dengan Rujukan Khusus kepada Pengaruh Islam dalam Penghasilan Makanan*. Retrieved from <http://studentsrepo.um.edu.my/4342/11/Tajuk.pdf> Access date: 28 October 2019
- Wan Mohd Shaghir, A. (2015). Thaiyibul Ihsan fi Thibbil Insan. In *Ensiklopedia Naskhab Klasik Nusantara*, 9-12. Kuala Lumpur: Khazanah Fathaniyah.
- Yusra Firdaus. (2017). 5 Gangguan Kesehatan Akibat Makanan Mentah. *Artikel*, 4–5. Retrieved from <https://www.mendeley.com/catalogue/definisi-kesehatan/> Access date: 28 October 2019