

Pentingnya Makanan Sehat Halal Lagi Baik Perspektif Islam Untuk Ibu Hamil (Studi kasus di Desa Penyambaran Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar)

Mailita¹⁾

¹⁾Universitas lambung Mangkurat

E-mail: mailita@ulm.ac.id

Artikel disubmit: 31 Desember 2023, artikel direvisi: 22 Desember 2023, artikel diterima: 31 Oktober 2023

Abstract

This research aims to look at the importance of healthy, halal and good food from an Islamic perspective for pregnant women (case study in Penyambaran Village, Karang Intan District, Banjar Regency). This is because it is very important for pregnant women to provide nutritional intake for their babies in the womb. Data were collected using interviews and observations, then the data obtained was analyzed and the results were described in a qualitative descriptive manner. The results of this research show that the Islamic version of the choice of nutritional intake for pregnant women means that Islam really pays attention to the health condition of pregnant women, which is explained by Islam as giving attention to the fetus from the time it is in the womb. This aims to ensure that the baby to be born has a strong and healthy body. So that he can really provide the best conditions for the baby until it is born. Among Islam's concerns regarding the diet of pregnant women is the ability for pregnant women to break their fast during the month of Ramadan, if they are worried about the fetus. As Islam also allows breastfeeding mothers not to fast, if they are worried it will have a bad effect on the child. Choosing halal food that is good for pregnant women plays a very important role in getting through the trimester of pregnancy, one of which is by looking at the nutritional content that will be consumed.

Keywords : Halal food, pregnant women, Islamic

1. PENDAHULUAN

Sosok seorang manusia dalam kapasitasnya sebagai makhluk hidup tidak luput dari berbagai macam kebutuhan untuk dapat melangsungkan kehidupannya. Teori kebutuhan beranggapan bahwa tindakan yang dilakukan oleh manusia pada hakikatnya adalah untuk memenuhi kebutuhannya, baik kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikis.

Sebagian dari teori Maslow yang penting didasarkan atas asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dorongan positif untuk tumbuh dan melawan kekuatan-kekuatan yang melawan dan menghalangi pertumbuhan. Pemuasan terhadap setiap tingkat kebutuhan tertentu dapat dilakukan jika tingkat kebutuhan sebelumnya terpenuhi, kemudian Maslow membaginya menjadi lima tingkatan. Adapun kelima tingkatan kebutuhan manusia yang dimaksud itu adalah

- a. Kebutuhan fisiologis (*physiological needs*). Kebutuhan ini merupakan kebutuhan dasar yang bersifat primer dan vital, yang menyangkut fungsi-fungsi biologis dasar dari organisme manusia seperti kebutuhan akan pangan, sandang dan papan, kesehatan fisik dan sebagainya.
- b. Kebutuhan rasa aman dan perlindungan (*safety security*), seperti terjamin keamanan, terlindung dari bahaya dan ancaman penyakit, perang kemiskinan, kelaparan, perlakuan tidak adil.
- c. Kebutuhan sosial (*social needs*), meliputi antara lain: kebutuhan akan dicintai, diperhitungkan sebagai pribadi diakui sebagai kelompok, rasa setia kawan, dan kerja sama.
- d. Kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*), termasuk kebutuhan dihargai karena prestasi, kemampuan, kedudukan atau status, pangkat dan sebagainya.
- e. Kebutuhan akan aktualisasi diri (*self actualization*), seperti kebutuhan mempertinggi potensi-potensi yang dimiliki, pengembangan diri secara maksimum, kreativitas, dan ekspresi diri. (Muazaroh and Subaidi, 2019)

Berdasarkan deskripsi diatas, diperoleh gambaran berbagai tingkatan kebutuhan manusia mulai dari kebutuhan pokok atau dasar yang bersifat fisiologis di tingkatan yang pertama hingga kebutuhan akan aktualisasi diri yang bersifat psikologis di tingkatan kelima atau terakhir. Adapun makanan berdasarkan keterangan di atas termasuk kebutuhan dalam tingkatan pertama. Hal ini sangat perlu diperhatikan karena sangat di perlukan untuk tubuh. Apalagi seorang ibu hamil wajib menjaga kepeluan tubuhnya saat dia mengandung karna apayang dia makan akan berpengaruh kepada bayi yang berada dalam kandungannya.

Ikan merupakan salah satu gizi yang mengandung asam lemak yang kaya akan manfaat, karena mengandung sebagian kecil asam lemak jenuh dan sebagian besar asam lemak tak jenuh. Asam lemak essensial sangat diperlukan oleh balita untuk perkembangan otak dan daya tahan tubuh terhadap penyakit serta perkembangan indra penglihatan dan sistem kekebalan. (Damongilala, 2021)

Di Indonesia terjadi masalah gizi ganda yaitu gizi kurang pada balita dan gizi lebih terjadi pada orang dewasa. Penyebab tingginya angka kejadian gizi ganda di Indonesia salah satunya diduga karena kelebihan dan kekurangan konsumsi makanan omega 3, EPA, DHA yang secara alami terdapat pada ASI, ikan dan minyak ikan. Omega 3 merupakan asam lemak tak jenuh ganda yang mempunyai banyak manfaat diantaranya untuk optimal tumbuh kembang anak jika dikonsumsi sesuai anjuran yang telah ditentukan. (Watson *et al.*, 2019)

Kebutuhan gizi pada orang yang hamil dan tidak hamil berbeda. Dengan demikian, yang dimaksud dengan judul “Konsef makanan halal lagi baik dalam al-Qur’an dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Ibu Hamil” adalah rangkaian pembahasan dalam al-Qur’an seputar makanan yang halal, baik dari zatnya ataupun bukan dari zatnya, serta yaayyib yang dapat dikatakan sehat menurut kadar konsumsi bagi konsumen. Dari serangkaian pembahasan tersebut, akan dikaitkan dengan dampak atau pengaruh pada kesehatan ibu hamil serta janin yang dikandungnya.

Islam Mengajarkan Tiga Prinsip Kesehatan Prinsip pertama, Allah SWT mengharamkan sesuatu yang berbahaya terhadap kesehatan, seperti yang tertera pada QS. al-Nahl (16): 115, yakni bangkai, darah, daging babi dan apa yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah. Prinsip kedua, menu makanan yang berfaedah bagi kesehatan jasmani, seperti sayuran, daging, ikan, madu, kurma dan semua yang bergizi. Prinsip ketiga, tata makan yang seimbang karena Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, baik berlebihan dalam mengonsumsi makanan ataupun menjalani program diet yang berlebihan sehingga menyebabkan sakit. Allah SWT memerintahkan berpuasa agar tubuh bisa beristirahat mencerna makanan serta tidak berbuka melampaui batas. (Melis, 2015)

Berdasarkan ketiga prinsip kesehatan makanan tersebut, dapat diambil benang merah dengan pengaruh atau efek tertentu yang akan dialami oleh tubuh manusia. Tubuh manusia yang baik yaitu tubuh yang dapat menjalankan fungsinya tanpa gangguan. Kesehatan itu sendiri ada dua, yaitu kesehatan jasmani dan rohani dalam batasan bagi ibu hamil. Zat Gizi yang dibutuhkan Ibu Hamil Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, sehingga kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi ini diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna. (Anik Sulistiyanti, 2013)

Islam memberikan perhatian kepada janin sejak dalam kandungan. Hal ini bertujuan agar bayi yang akan lahir dapat memiliki tubuh yang kuat dan sehat. Sudah seharusnya, wanita hamil harus memerhatikan pola makan selama kehamilan berlangsung. Sehingga dia benar-benar bisa memberi keadaan terbaik bagi jabang bayi hingga dilahirkan. (Oktarina and Rahmadon, 2019)

Diantara perhatian Islam terhadap pola makan ibu hamil adalah kebolehan bagi ibu hamil untuk berbuka pada bulan Ramadhan, jika dia khawatir terhadap janin. Sebagaimana Islam juga membolehkan bagi ibu menyusui untuk tidak berpuasa, jika khawatir akan berpengaruh buruk bagi anak. Pada trimester pertama (3 bulan) kehamilan, organ-organ penting janin mulai terbentuk, seperti saraf, otak, dan organ-organ reproduksi. (Fauziayah, 2021) Pada masa ini, sebaiknya ibu hamil memperbanyak mengonsumsi nutrisi penting. Ibu hamil biasanya mengalami morning sickness atau gejala awal pada kehamilan, seperti gejala mual, muntah, dan nafsu makan berkurang. Jika ibu hamil tidak mau makan, bisa berdampak buruk pada kesehatan ibu dan janin, jadi ibu hamil harus tetap makan untuk mencukupi nutrisi ibu dan janin. Memasuki trimester kedua, gangguan morning sickness sudah berkurang, namun kebutuhan gizi ibu hamil semakin bertambah karena pertumbuhan janin lebih cepat daripada waktu trimester pertama. Pada trimester ini, asupan protein bagi ibu hamil harus ditambah serta kalori juga harus tercukupi. Protein dan kalori akan digunakan untuk membentuk plasenta, ketuban, menambah volume darah, dan mengalirkannya ke seluruh tubuh. 22 Trimester

ketiga, janin membesar sehingga kebutuhan gizi ibu hamil meningkat. Selain kalori, protein, dan vitamin ibu hamil juga harus memerhatikan asupan zat besi. Mineral lain yang diperlukan adalah iodium, mineral ini berfungsi untuk membentuk senyawa tiroksin.

Adapun prinsip halal dan haram dalam Islam yaitu:

- a. Mengharamkan yang halal dan menghalalkan yang haram itu berkonsekuensi murtad;
- b. Sesuatu yang mengantarkan kepada hal yang haram, maka itu juga dihukumi haram;
- c. Mengakali yang haram untuk membuat sebuah produk agar dianggap halal maka hukumnya haram;
- d. Pada dasarnya segala sesuatu itu halal kecuali ada larangan yang mengharamkan;
- e. Sesuatu yang diharamkan itu karena keburukannya dan berbahaya;
- f. Dalam sesuatu yang halal ada yang membuat kita tidak butuh kepada yang haram;
- g. Hindari yang tidak jelas agar tidak terjerumus kepada yang haram;
- h. Haram itu haram untuk semuanya kecuali dalam kondisi darurat;
- i. Halal dan haram kehendak Allah;
- j. Niat baik tidak menghasilkan sesuatu yang haram jika prosesnya tetap baik dan sesuai syari'at Islam;
- k. Hal yang darurat bisa mengubah yang haram menjadi halal sesuai kadar daruratnya. Dari dalil-dalil di atas, Islam memberikan konsep halalan thayyiba dalam menetapkan kualitas makanan. Konsep ini kemudian diterjemahkan menjadi sistem jaminan halal (SJH) dan dikembangkan oleh mayoritas Muslim. Kategori halal bagaimana makanan tersebut disimpan, diangkut, dan disajikan sebelum akhirnya dikonsumsi. Ketiga proses tersebut dapat mengubah status makanan dari halal menjadi haram misalkan jika makanan disajikan dalam piring yang terbuat dari emas maupun disimpan bersamaan dengan makanan dan diantar untuk tujuan yang tidak baik.

Maka dalam hal ini kata halal mengandung dua arti :

- a. Segala sesuatu yang menyebabkan seseorang tidak dihukum jika menggunakannya.
- b. Sesuatu yang boleh dikerjakan menurut syara'.

Berdasarkan informasi dari bidan puskesmas pembantu di desa penyambaran. Masalah yang dihadapi dapat diidentifikasi: para ibu hamil yang pertama sebagian kurang mengetahui asupan apa yang baik untuk bayi dalam kandungan, Para ibu hamil sebagian kurang mengetahui bagaimana membedakan makanan yang baik untuk ibu hamil dan bayi

dalam kandungan, Para ibu hamil sebagian kurang mengetahui bagaimana memilih, mengolah makanan sehat lagi baik untuk ibu hamil dan kesehatan bayi dalam kandungan.

Tujuan Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk:

- a. Memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada para ibu hamil tentang pentingnya memakan makan sehat halal lagi baik untuk kesehatan bayi dalam kandungan.
- b. Meningkatkan pemahaman para ibu hami tentang pentingnya memakan makan sehat halal lagi baik untuk kesehatan bayi dalam kandungan selanjunya hal hal yang berakibat negative terhadap kandungan apabila tidak memakan makanan halal lagi baik berpengaruh kepada bayi.
- c. Membekali para ibu hami tentang pentingnya memakan makan sehat halal lagi baik untuk kesehatan bayi dalam kandungan .

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu penulis melakukan penelitian langsung ke lokasi untuk mendapatkan dan mengumpulkan data. Penelitian ini berusaha untuk memuat deskriptif fenomena yang diselidiki dengan cara mengklasifikasikan fakta. Penelitian ini digunakan untuk menjawab apa atau bagaimana keadaan sesuatu (fenomena/fakta) dan melaporkan sebagaimana adanya. Moleong mendefinisikan, metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Jadi bisa dikatakan bahwa pendekatan penelitian ini bersifat kualitatif. Artinya, penulis menganalisis dan menggambarkan penelitian secara objektif dan mendetail untuk mendapatkan hasil yang akurat.(Bogdan & taylor, 2013)

Lokasi penelitian berada di desa penyambaran kecamatan karang intan kabupaten banjar. Desa ini berada di kaki pegunungan. Dalam pengumpulan data di lapangan, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang familiar dalam penelitian kualitatif yakni wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara atau *interview* digunakan untuk mendapatkan jawaban dari informan utama dan informan pelengkap dengan jalan tanya jawab sepihak. Dikatakan sepihak karena dalam wawancara ini responden tidak diberi kesempatan sama sekali untuk mengajukan pertanyaan.

Observasi digunakan untuk mengamati, cara-cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Cara tersebut pada umumnya ditandai oleh pengamatan tentang apa yang benar-benar dilakukan oleh individu, dan membuat pencatatan-pencatatan secara objektif mengenai apa yang diamati.

Berikutnya dokumentasi digunakan untuk mencari data mengenai hal-hal atau informasi berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, notulen rapat, dan agenda. Pengumpulan data melalui dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan observasi dan wawancara dalam sosialisasi ini . Pada sosialisasi ini , dokumentasi juga digunakan untuk memahami sekaligus mendalami keadaan

lokasi penelitian, terutama ketika sosialisasi pentingnya makanan sehat halal lagi baik perspektif islam untuk ibu hamil di desa Penyambaran.

Dalam penelitian ini penulis menerapkan metode analisis data non statistik, dengan menggunakan analisis deskriptif yaitu mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi sejak awal kegiatan penelitian sampai akhir penelitian secara sistematis, ringkas, dan sederhana. Adapun langkah-langkahnya yang penulis lakukan dalam menganalisis data menggunakan *Interactive Model* dari Miles dan Huberman. Analisis model ini memiliki komponen yaitu: reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*) dan penarikan serta pengujian kesimpulan (*drawing and verifying conclusions*). (Rijali, 2018)

- a. Reduksi data yaitu suatu proses pemilihan, pemusatan perhatian untuk menyederhanakan data kasar yang diperoleh di lapangan. Kegiatan ini dilakukan secara berkesinambungan sejak awal kegiatan hingga akhir pengumpulan data.
- b. Penyajian data yaitu menyajikan data yang sudah diedit dan diatur secara keseluruhan dalam bentuk deskriptif.
- c. Kesimpulan sementara dan verifikasi, yaitu merupakan langkah lebih lanjut dari kegiatan reduksi dan penyajian data. Data yang sudah direduksi dan disajikan secara sistematis akan disimpulkan sementara. Kesimpulan yang di dapat pada tahap awal biasanya kurang jelas, tetapi pada tahap-tahap selanjutnya akan semakin tegas dan memiliki dasar yang kuat dan kesimpulan sementara perlu diverifikasi.
- d. Kesimpulan akhir, merupakan alur terakhir dari proses analisis data. Kesimpulan akhir diperoleh berdasarkan kesimpulan sementara yang telah diverifikasi. Kesimpulan final ini diharapkan dapat diperoleh setelah pengumpulan data selesai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian ini diawali dengan peneliti mengikuti kegiatan kelas bumil yang dilaksanakan di Desa Penyambaran Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar. Dalam pelaksanaan sosialisasi materi ini disampaikan menggunakan teknik perorangan, hal ini tidak bisa dilaksanakan karena kondisi saat kegiatan pengabdian masih covid-19. Dari kondisi covid-19 tersebut pelaksanaan kegiatan harus menuruti protocol kesehatan, jadi peneliti memilih kegiatan pensosialisasian dilaksanakan secara perorangan. Dan tidak mengumpulkan orang banyak melebihi dari 2 orang ketika pelaksanaan kegiatan sosialisasi.

Dari penyampaian materi yang disampaikan secara umum tentang pentingnya makanan halal dan sehat bagi bumil dan terfokus secara umum. Dari survey kegiatan pelaksanaan inisiatif menambahkan pentingnya makanan halal lagi baik untuk ibu hamil. Masyarakat yang berada di pedesaan, dengan latar belakang berbeda-beda dan usia yang berbeda-beda. Dari perbedaan latar

belakang pendidikan tersebut dapat mempengaruhi asupan yang pilih oleh ibu hamil untuk kandungannya. Salah satunya dari kegiatan yaitu ketika ibu hamil membeli makanan yang akan di makan, dalam proses akad dalam jual beli yang dilakukan ketika proses akad tadi dapat memengaruhi karakteristik perkembangan bayi dalam kandungan. Misalnya ketika ibu menego harga makanan ataupun buah-buahan yang di jual oleh pedagang sayur. Saat nego harga barang yang akan di belinya, terjadilah kegiatan tawar-menawar dalam penentuan harga disanalah ada nilai-nilai pendidikan. Nilai-nilai pendidikan keikhlasan dalam jual beli yang dilakukan oleh seorang ibu ketika membeli makanan yang akan ia makan.

Nilai ikhlas yang di tanamkan sejak dalam kandungan, akan melahirkan karakter keikhlasan dan keridhoan dalam berperilaku untuk mendapatkan hal yang akan dia dapatkan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan diawali dengan menyampaikan materi tentang pentingnya makanan halal lagi baik terhadap ibu hamil. Selanjutnya menjelaskan bagaimana makanan yang halal lagi baik versi islam. Makanan yang ibu hamil makan itu, termasuk makanan halal dzatnya, namun yang dimaksud makanan halal lagi baik itu dilihat dari proses mendapatkan makanannya, proses mengolah makanan yang akan di makan oleh ibu hamil, dan mengolah makanannya.

Selanjutnya materi kedua tentang cara membedakan makanan yang baik untuk ibu hamil dan bayi dalam kandungan. Dalam penyampaian materi kedua ini tentang tips cara memilih asupan makanan yang dipilih untuk bayi. Salah satunya adalah makanan yang mengandung nutrisi yang tinggi seperti buah-buahan. Pemilihan buah-buahan yang dipilih dalam pemberian asupan adalah salah satu cara memilih buah apa yang perlu kita makan untuk mendukung tumbuh kembang bayi dalam kandungan salah satunya seperti buah manga. Buah mangga memiliki Kandungan vitamin C yang diperlukan ibu hamil dan janin untuk memproduksi kolagen, kolagen adalah protein dalam tubuh yang berperan sebagai bahan untuk membentuk jaringan kulit dan tulang serta jaringan ikat tubuh.

Berbagai jenis buah manga yang kita temui di pasar tidak semuanya baik untuk bayi. Hal ini dikarenakan apabila terlalu banyak mengkonsumsi buah mangga makan akan menimbulkan gas di dalam perut hal ini dikarenakan mangga merupakan makanan berserat tinggi. Jadi apabila dimakan berlebih makan akan menimbulkan sesak nafas bagi ibu hamil dan serba salah dalam melakukan kegiatan.

Sayur-sayuran merupakan salah satu asupan yang sangat diperlukan saat ibu hamil. Dari segi manfaat sayur-sayuran memiliki kandungan yang baik untuk menambah perkembangan bayi dalam kandungan. Salah satu sayuran yang baik untuk asupan ibu hamil adalah masakan sayur bening yang terdiri dari bayam, kentang dan wortel. Dari komposisi isian sayur seperti ini tidak hanya memberi manfaat untuk ibu hamil, namun juga membantu untuk tumbuh kembang bayi dalam kandungan, asupan sayur bening ini juga berefek pada kejernihan air ketuban dalam kandungan ibu hamil.

Apabila ibu hamil memakan makanan yang tidak sesuai dengan keperluan nutrisi yang harus dilengkapi asupan kandungannya makan akan berpengaruh pada keruhnya air ketuban.

Air ketuban (AK) adalah cairan jernih dengan warna agak kekuningan yang menyelimuti janin di dalam rahim selama masa kehamilan, berada di dalam kantong ketuban, dan mempunyai banyak fungsi. Air ketuban yang berubah menjadi berwarna kehijauan atau kecoklatan, menunjukkan bahwa neonatus telah mengeluarkan mekonium, menjadi petanda bahwa neonatus dalam keadaan stress dan hipoksia. menyebabkan peristaltik usus dan otot sfinter ani relaksasi sehingga mekonium dapat keluar melalui anus. Mekonium merupakan feses pertama janin dan neonatus yang juga mengandung enzim pankreas, asam lemak bebas, orfirin, interleukin-8, fosfolipase A2, bilirubin indirek, dan bilirubin direk. Air merupakan komponen terbesar (85%–95%), sehingga kekeruhan AK sebagian besar disebabkan oleh mekonium yang mengandung feses dan asam empedu. Sehubungan keadaan tersebut maka perlu dideteksi adanya feses di dalam AK. Pemeriksaan kekeruhan dapat dilakukan secara visual (makroskopik) atau dengan mikrometer dan spektrofotometri. Berbagai penelitian mencoba menjawab pertanyaan ini. Di antaranya adalah pemeriksaan spektrofotometri, “meconium crit“, dan “mecometer“ Pemeriksaan feses dapat dilakukan secara konvensional dengan menggunakan uristiks yang lebih praktis untuk memeriksa komponen kimiawi, untuk berbagai macam tujuan. (M. Sholeh Kosim, 2010)

Islam mengajarkan kita bahwa sanya dalam kegiatan sehari-hari harus berlandaskan pada nilai-nilai islami agar segala yang kita lakukan bernilai ibadah, sampai tata cara dalam mengolah makanan yang akan kita konsumsi. Untuk menanamkan nilai-nilai islami sejak dalam kandungan salah satunya ketika memasak makanan yang akan di konsumsi, diawali dengan basmalah, hal ini akan membedakan nikmatnya makanan yang dimasak dengan sambil dibawa membaca sholawat.

Berdasarkan dari hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan tersebut dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut:

Materi sosialisasi dapat diterima dengan baik, peserta kegiatan aktif bertanya dari penyampaian materi yang disampaikan. Dari cara membedakan makanan yang halal lagi baik bagi ibu hamil, serta pentingnya asupan nutrisi untuk ibu hamil dengan cara memilih makanan yang tidak mengandung gas.

4. Simpulan

Di Indonesia terjadi masalah gizi ganda yaitu gizi kurang pada balita dan gizi lebih terjadi pada orang dewasa. Penyebab tingginya angka kejadian gizi ganda di Indonesia salah satunya diduga karena kelebihan dan kekurangan konsumsi makanan omega 3, EPA, DHA yang secara alami terdapat pada ASI, ikan dan minyak ikan. Kebutuhan gizi pada orang yang hamil dan tidak hamil berbeda. Dengan demikian, yang dimaksud dengan judul “Konsef makanan halal lagi baik dalam al-Qur’an dan

Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Ibu Hamil” adalah rangkaian pembahasan dalam al-Qur’an seputar makanan yang halal, baik dari zatnya ataupun bukan dari zatnya, serta yaayyib yang dapat dikatakan sehat menurut kadar konsumsi bagi konsumen. Dari serangkaian pembahasan tersebut, akan dikaitkan dengan dampak atau pengaruh pada kesehatan ibu hamil serta janin yang dikandungnya.

Islam Mengajarkan Tiga Prinsip Kesehatan Prinsip pertama, Allah SWT mengharamkan sesuatu yang berbahaya terhadap kesehatan, seperti yang tertera pada QS. al-Nahl (16): 115, yakni bangkai, darah, daging babi dan apa yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah. Prinsip kedua, menu makanan yang berfaedah bagi kesehatan jasmani, seperti sayuran, daging, ikan, madu, kurma dan semua yang bergizi. Prinsip ketiga, tata makan yang seimbang karena Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, baik berlebihan dalam mengonsumsi makanan ataupun menjalani program diet yang berlebihan sehingga menyebabkan sakit.

Islam memberikan perhatian kepada janin sejak dalam kandungan. Hal ini bertujuan agar bayi yang akan lahir dapat memiliki tubuh yang kuat dan sehat. Sudah seharusnya, wanita hamil harus memerhatikan pola makan selama kehamilan berlangsung. Sehingga dia benar-benar bisa memberi keadaan terbaik bagi jabang bayi hingga dilahirkan. Diantara perhatian Islam terhadap pola makan ibu hamil adalah kebolehan bagi ibu hamil untuk berbuka pada bulan Ramadhan, jika dia khawatir terhadap janin. Sebagaimana Islam juga membolehkan bagi ibu menyusui untuk tidak berpuasa, jika khawatir akan berpengaruh buruk bagi anak. Memilih makanan halal lagi baik bagi ibu hamil sangat berperan dalam melewati trimester dalam keadaan hamil salah satunya dengan melihat kandungan asupan nutrisi yang akan dikonsumsi.

5. REFERENSI

- Anik Sulistiyanti, A.A. (2013) ‘Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan’, 3(3), pp. 63–75.
- Bogdan & Taylor (2013) ‘Penanaman Nilai-nilai Pendidikan Akidah melalui Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam(ski) di Mts An-Nur Desa Hangtuh Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar’, *Penelitian Kualitatif*, (66), pp. 1–66.
- Damongilala, L.J. (2021) ‘Kandungan Gizi Pangan Ikan’, *Patma Media Grafindo Bandung*, pp. 1–60.
- Fauziyah, R. (2021) ‘Ketentuan Puasa Bagi Wanita Hamil dan Menyusui’, *Jurnal Hukum Islam Nusantara*, Volume 4(1), pp. 82–91.
- M. Sholeh Kosim (2010) ‘Pemeriksaan kekeruhan air ketuban’, *Sari Pediatri*, 11(5), pp. 379–

384.

Melis (2015) 'Prinsip & Batasan Konsumsi Dalam Islam', *Islamic Banking*, 1(1), pp. 13–19.

Muazaroh, S. and Subaidi (2019) 'Dalam Pemikiran Abraham Maslow', *Al-Mahazib*, 7(1), pp. 17–33.

Oktarina, M. and Rahmadon (2019) 'Pendidikan Anak dalam Kandungan menurut Perspektif Islam', *Serambi Tarbawi*, 7(2), pp. 49–65.

Rijali, A. (2018) 'Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin', 17(33), pp. 81–95.

Watson, F. *et al.* (2019) *Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi di Indonesia*, Kementerian PPN/Bappenas.