

REVITALISASI NILAI-NILAI AL-QUR'AN DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI WILAYAH PESISIR INDONESIA TIMUR: INTEGRASI PENDEKATAN SPIRITUAL DALAM ILMU GIZI

[Muhammad Amrullah]¹⁾, [Lucky Herry Noya]^{2)*}, [John D. Haluruk]³⁾, [Iwan Wahyudi]⁴⁾, [Ivonne A.V Gasper]⁵⁾,
*Email Corresponding Author: [luckynoya@poltekkes-maluku.ac.id]

^{1,2,3,5)} Prodi D.III Keperawatan Tual, Poltekkes Kemenkes Maluku

⁴⁾ Prodi Keperawatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan serius di wilayah pesisir Indonesia bagian timur. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif dan masa depan kualitas sumber daya manusia bangsa. Dalam konteks ini, Al-Qur'an hadir sebagai pedoman universal yang mengandung prinsip-prinsip keseimbangan, kesehatan, dan keberlanjutan hidup manusia. Nilai-nilai Qur'ani tentang makanan halal dan thayyib, keseimbangan nutrisi, serta amanah pemeliharaan tubuh menjadi dasar spiritual dalam upaya pencegahan stunting. Tulisan ini bertujuan untuk mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an dengan pendekatan ilmu kesehatan gizi dalam mendorong gerakan masyarakat pesisir menuju kemandirian pangan bergizi dan halal-thayyib. Dengan merujuk pada ayat-ayat seperti QS. Al-Baqarah [2]:168, QS. Al-Mu'minun [23]:51, dan QS. An-Nahl [16]:97, karya ini menunjukkan bahwa pencegahan stunting bukan hanya urusan kesehatan jasmani, tetapi juga bagian dari ibadah dalam menjaga amanah Allah terhadap tubuh manusia. Melalui refleksi tafsir klasik (Ibnu Katsir, Al-Maraghi) dan tafsir kontemporer (Al-Misbah oleh Quraish Shihab), penulis menguraikan konsep "gizi Qur'ani" yang menekankan keseimbangan antara halal, thayyib, dan berkelanjutan.

Kata kunci: Al-Qur'an, Stunting, Halal-Thayyib, Kesehatan Masyarakat

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a serious challenge in coastal areas of eastern Indonesia. This condition not only affects children's physical growth but also impacts cognitive development and the future quality of the nation's human resources. In this context, the Qur'an serves as a universal guideline containing the principles of balance, health, and sustainability of human life. Quranic values about halal and thayyib food, nutritional balance, and the mandate to maintain the body serve as a spiritual basis for stunting prevention efforts. This paper aims to integrate the teachings of the Qur'an with a nutritional health science approach to encourage the movement of coastal communities towards self-sufficiency in nutritious and halal-thayyib food. By referring to verses such as QS. Al-Baqarah [2]: 168, QS. Al-Mu'minun [23]: 51, and QS. An-Nahl [16]: 97, this work shows that stunting prevention is not only a matter of physical health, but also part of worship in maintaining Allah's trust in the human body. Through reflections on classical interpretations (Ibn Kathir, Al-Maraghi) and contemporary interpretations (Al-Misbah by Quraish Shihab), the author outlines the concept of "Quranic nutrition" which emphasizes the balance between halal, thayyib, and sustainable.

Keywords: *The Qur'an, Stunting, Halal-Thayyib, Public Health*

1. LATAR BELAKANG

Islam memandang manusia sebagai makhluk yang mulia dan memiliki tanggung jawab untuk menjaga keseimbangan dirinya dan lingkungan. Allah Swt. menegaskan dalam Al-Qur'an bahwa manusia diciptakan

sebagai khalifah di muka bumi, diberi amanah untuk mengelola alam secara bijak dan menjaga kehidupan dengan penuh tanggung jawab. Salah satu bentuk amanah itu adalah menjaga tubuh sebagai karunia dan titipan dari Allah. Dalam konteks

kehidupan modern, amanah ini berwujud pada kewajiban menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan gizi dengan baik [1].

Namun, realitas sosial di wilayah pesisir Indonesia bagian timur memperlihatkan adanya paradoks. Masyarakat yang hidup di kawasan kaya hasil laut justru mengalami masalah gizi kronis seperti **stunting**, yaitu kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi dalam waktu lama. Data dari **Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023** menunjukkan bahwa angka stunting di beberapa daerah seperti Maluku Tenggara, Nusa Tenggara Timur, dan sebagian wilayah Papua masih berada di atas rata-rata nasional. Data Survei Status Gizi Nasional 2024 Prevalensi Nasional: Angka stunting nasional menunjukkan penurunan menjadi 19,8%. [2].

Masalah ini bukan hanya persoalan kesehatan, melainkan juga menyentuh dimensi sosial, ekonomi, budaya, dan spiritual. Banyak keluarga di wilayah pesisir yang belum memahami pentingnya asupan protein hewani dan gizi seimbang bagi anak-anak. Di sisi lain, keterbatasan infrastruktur kesehatan dan ekonomi menyebabkan ketergantungan pada makanan yang rendah zat gizi. Dalam situasi ini, Al-Qur'an hadir sebagai pedoman holistik yang mengajarkan keseimbangan antara kebutuhan fisik, mental, dan spiritual manusia [3].

Allah Swt. berfirman dalam **Surah Al-Baqarah [2]:168**:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ
“Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal lagi baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” (QS. Al-Baqarah [2]:168)

Ayat ini menegaskan dua prinsip penting dalam gizi Qur'ani: **halal dan thayyib**. Menurut **Tafsir Al-Maraghi**, “halal” berarti bebas dari unsur haram dan syubhat, sedangkan “thayyib” berarti baik secara zat, bergizi, menyehatkan, dan bermanfaat bagi tubuh. Maka, konsumsi makanan tidak hanya diukur dari sisi kehalalan syariat, tetapi juga dari nilai kesehatannya. Dalam konteks masyarakat pesisir, pesan ini relevan dengan pemanfaatan hasil laut seperti ikan lema, kembung, dan tongkol yang kaya protein, sebagai bagian dari ikhtiar spiritual sekaligus ilmiah dalam pencegahan stunting [4].

Dengan demikian, tulisan ini ingin mengangkat kesadaran bahwa pencegahan stunting bukan semata program kesehatan, tetapi juga gerakan moral dan spiritual untuk menjaga amanah tubuh, mengoptimalkan potensi lokal, dan melaksanakan nilai-nilai Qur'ani tentang keseimbangan hidup.

a. Batasan Masalah

Untuk menjaga fokus pembahasan, karya ilmiah ini dibatasi pada:

- 1) Analisis nilai-nilai Al-Qur'an yang relevan dengan konsep gizi, kesehatan, dan kesejahteraan manusia.
- 2) Integrasi antara ajaran Qur'ani dan pendekatan ilmu kesehatan dalam konteks pencegahan stunting di wilayah pesisir Indonesia bagian timur.
- 3) Pengembangan gagasan konseptual tentang model edukasi gizi Qur'ani berbasis potensi hasil laut lokal.

Tulisan ini tidak meneliti secara empiris terhadap data antropometri anak, melainkan berfokus pada analisis literatur dan refleksi Qur'ani-konseptual.

b. Tujuan Penulisan

- 1) Menggali nilai-nilai Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan, gizi, dan kesejahteraan manusia.
 - 2) Menunjukkan relevansi prinsip halal-thayyib dalam upaya pencegahan stunting di wilayah pesisir.
 - 3) Merumuskan konsep integratif antara spiritualitas Islam dan ilmu gizi sebagai pendekatan holistik dalam pembangunan kesehatan masyarakat.
- c. Manfaat Penulisan
- Penulisan karya ilmiah ini diharapkan memberikan manfaat:
- 1) Bagi masyarakat: Meningkatkan kesadaran bahwa menjaga gizi keluarga adalah bagian dari ibadah dan tanggung jawab spiritual.
 - 2) Bagi akademisi dan mahasiswa: memberikan perspektif Qur'ani terhadap masalah kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah pesisir.
 - 3) Bagi tenaga kesehatan dan pemangku kebijakan: menjadi dasar untuk mengembangkan program intervensi gizi yang berakar pada nilai-nilai Islam dan kearifan lokal.
 - 4) Bagi pengembangan keilmuan Islam: memperkaya khazanah integrasi ilmu agama dan ilmu kesehatan dalam konteks pembangunan manusia seutuhnya.

2. METODE PENELITIAN

Karya tulis ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bersifat kajian literatur dan tafsir maudhu'i (tematik). Metode ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk mengumpulkan data primer melalui survei lapangan, melainkan untuk mengkaji integrasi nilai-nilai Qur'ani dengan ilmu kesehatan gizi dalam konteks pencegahan stunting di wilayah pesisir Indonesia bagian timur [5] [6].

Tahapan metode kajian meliputi:

- a. Pengumpulan Sumber Qur'ani dan Tafsir Klasik
Ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan kesehatan, gizi, dan kesejahteraan manusia dikumpulkan. Sumber tafsir klasik meliputi Tafsir Ibnu Katsir, Al-Maraghi, dan tafsir kontemporer Al-Misbah oleh Quraish Shihab untuk mendapatkan pemahaman yang utuh, baik dari sisi literal, kontekstual, maupun aplikatif.
- b. Studi Literatur Ilmu Kesehatan dan Gizi
Buku, jurnal, dan laporan resmi Kementerian Kesehatan RI terkait status gizi dan prevalensi stunting di wilayah pesisir menjadi dasar ilmiah. Fokus pada data yang relevan untuk wilayah Maluku, Nusa Tenggara Timur, dan Papua, serta strategi intervensi gizi berbasis masyarakat.
- c. Analisis Tematik Integratif
Pendekatan maudhu'i dilakukan dengan mengkategorikan ayat-ayat Qur'an yang berhubungan dengan konsumsi makanan, pemeliharaan kesehatan, amanah tubuh, dan tanggung jawab sosial. Selanjutnya, ayat-ayat tersebut dianalisis dalam kerangka pencegahan stunting berupa keterkaitan gizi seimbang, protein hewani dari hasil laut, dan edukasi keluarga.
- d. Sintesis Konseptual
Hasil telaah tafsir dan literatur kesehatan digabungkan menjadi model integratif "Gizi Qur'ani" yang menghubungkan nilai spiritual, moral, dan ilmiah untuk masyarakat pesisir. Sintesis ini diharapkan dapat menjadi dasar pemikiran dalam pengembangan program intervensi gizi berbasis nilai Islam [7].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Telaah Pustaka
 - 1) Konsep Halal dan Thayyib dalam Gizi Qur'ani.
Al-Qur'an mengajarkan prinsip halal dan thayyib sebagai fondasi utama konsumsi

makanan yang sehat dan seimbang. Dalam QS. Al-Baqarah,2 :168, Allah Swt. berfirman:

... يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا
“Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal lagi baik yang terdapat di bumi ...”

Menurut Tafsir Al-Maraghi, kata *thayyib* berarti bersih, menyehatkan, dan bermanfaat bagi tubuh serta jiwa. Ibnu Katsir menekankan bahwa konsumsi yang halal-thayyib tidak hanya menghindarkan dari hal haram, tetapi juga mendukung kesehatan jasmani, daya tahan tubuh, dan produktivitas manusia. Dan dalam konteks masyarakat pesisir, nilai ini dapat diterjemahkan menjadi Pemanfaatan ikan dan hasil laut sebagai sumber protein tinggi yang halal dan bergizi, penerapan pengolahan makanan yang higienis agar tetap *thayyib*, edukasi keluarga tentang pola makan seimbang berbasis bahan lokal. Dimana keseimbangan ini menjadi prinsip utama dalam upaya mencegah stunting, karena stunting terjadi akibat kekurangan gizi dalam jangka Panjang [8] [9].

2) Amanah Tubuh sebagai Titipan Allah

Islam memandang tubuh manusia sebagai **amanah dari Allah**. Pemeliharaan kesehatan termasuk bagian dari ibadah. Allah berfirman dalam QS. Al-Mu'minun,23 :51
...يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا
“Wahai para rasul! Makanlah dari makanan yang baik-baik dan beramallah dengan amal yang saleh ...”

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa amal saleh dimulai dari menjaga tubuh agar tetap sehat. Jika anak-anak kekurangan gizi, kemampuan mereka untuk belajar, beribadah, dan berkontribusi pada masyarakat akan terganggu. Oleh karena itu, pendidikan gizi dan pemenuhan asupan halal-thayyib merupakan bagian dari tanggung jawab spiritual dan sosial [10].

3) Prinsip Keseimbangan dan Keberlanjutan

Dalam QS. An-Nahl,16:97, Allah Swt. berfirman:

... مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ
“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan, sedang dia beriman ...”

Meskipun ayat ini lebih umum tentang pahala amal saleh, tafsir **Al-Misbah (Quraish Shihab)** menyatakan bahwa amal saleh juga mencakup tindakan menjaga diri dan lingkungan agar manfaatnya lestari bagi manusia lain. Dalam konteks stunting, keberlanjutan sumber protein laut, pola konsumsi yang berimbang, dan pengelolaan makanan sehat adalah bagian dari amal saleh yang nyata [11].

4) Integrasi Nilai Qur'ani dengan Ilmu Kesehatan

Banyak literatur kesehatan menyatakan bahwa stunting disebabkan oleh kekurangan protein, mikronutrien, dan pola makan tidak seimbang. Studi oleh Kementerian Kesehatan RI (2021) menunjukkan bahwa anak-anak di wilayah pesisir sering kekurangan protein hewani dan zat besi. Dengan mengintegrasikan prinsip halal-thayyib dan edukasi spiritual, model Gizi Qur'ani dapat diterapkan:

- Memanfaatkan ikan lokal tinggi protein secara berkelanjutan.
 - Mengajarkan pola makan sehat melalui pesan-pesan Islami di masyarakat.
 - Menjadikan aktivitas makan, memasak, dan distribusi gizi sebagai bagian dari amal saleh.
- Pendekatan ini bukan sekadar normatif, tetapi strategi praktis berbasis kearifan

lokal dan nilai wahyu, sehingga anak-anak tidak hanya mendapatkan gizi, tetapi juga pendidikan spiritual dan moral sejak dini [13].

b. Hasil Kajian dan Analisis Qur'ani

Dari telaah pustaka dan tafsir, beberapa temuan kunci yang muncul adalah :

1) Makanan halal-thayyib sebagai fondasi pencegahan stunting

Ayat QS. Al-Baqarah [2]:168 dan QS. Al-Mu'minun [23]:51 menekankan konsumsi makanan baik dan amanah tubuh. Bentuk Implementasi yang diterapkan pada keluarga pesisir dalam memanfaatkan ikan lokal, sayuran, dan buah sebagai sumber gizi yang seimbang.

2) Edukasi gizi berbasis nilai Qur'ani

Menanamkan kesadaran bahwa menjaga gizi adalah ibadah dan amanah, bukan sekadar kewajiban kesehatan. Edukasi ini juga dapat diterapkan melalui pesantren, majelis taklim, dan sekolah.

3) Sinergi spiritual dan ilmiah

Kombinasi prinsip Qur'ani dan ilmu kesehatan menghasilkan strategi pencegahan stunting yang berkelanjutan dan holistik. Anak-anak tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga mendapat pembiasaan nilai spiritual dan moral.

4) Optimalisasi potensi local

Pemanfaatan sumber protein laut (ikan lema, kembung, tongkol) sesuai prinsip halal-thayyib. Pengolahan yang higienis dan distribusi merata untuk mencegah kekurangan gizi kronis [14].

4. KESIMPULAN

Memaparkan mengenai simpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Penulisan kesimpulan dalam bentuk paragraf.

Berdasarkan telaah pustaka, tafsir klasik, dan literatur kesehatan modern, beberapa kesimpulan utama dapat dirumuskan:

1) Nilai Qur'ani sebagai dasar pencegahan stunting

Al-Qur'an menekankan prinsip halal-thayyib dalam konsumsi makanan, amanah tubuh, dan keseimbangan hidup. Ayat-ayat seperti **QS. Al-Baqarah [2]:168**, **QS. Al-Mu'minun [23]:51**, dan **QS. An-Nahl [16]:97** menunjukkan bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian dari ibadah dan tanggung jawab moral [15].

2) Integrasi spiritual dan ilmiah

Model Gizi Qur'ani menggabungkan nilai-nilai spiritual dan prinsip ilmu gizi modern untuk mencegah stunting. Hal ini meliputi edukasi keluarga, pengolahan pangan halal-thayyib, dan optimalisasi sumber protein lokal, terutama hasil laut pesisir.

3) Pencegahan stunting sebagai amal saleh

Upaya menjaga gizi anak-anak bukan sekadar intervensi kesehatan, tetapi juga amal saleh yang mendukung pembangunan manusia seutuhnya. Sinergi antara ulama, akademisi, dan tenaga kesehatan dapat memperkuat gerakan ini secara berkelanjutan.

Dengan demikian, pencegahan stunting di wilayah pesisir Indonesia Timur tidak hanya membutuhkan intervensi ilmiah, tetapi juga pendekatan spiritual Qur'ani yang menanamkan nilai moral, tanggung jawab, dan kesadaran akan amanah tubuh [16].

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Maluku, khususnya Jurusan Keperawatan Tual, atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan dalam penyusunan karya tulis ini. Penghargaan yang tinggi juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan arahan selama proses penulisan.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada para tokoh agama, akademisi, dan tenaga kesehatan yang telah memberikan wawasan, literatur pendukung, serta masukan yang memperkaya analisis dalam kajian ini. Penulis

juga berterima kasih kepada berbagai pihak yang membantu menyediakan data dan referensi terkait status gizi dan prevalensi stunting di wilayah pesisir Indonesia Timur.

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari pihak mana pun, dan seluruh proses penulisan dilakukan secara mandiri sebagai kontribusi akademik dalam pengembangan kajian integratif antara nilai-nilai Al-Qur'an dan ilmu kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Shihab MQ. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Jakarta: Mizan; 2007.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023: Laporan Nasional*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- [3] Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir al-Maraghi*. Kairo: Dar Ihya' al-Kutub al-Arabiyyah; n.d.
- [4] Dewi FN, Rahmawati A, Setyawan G. Stunting in Indonesian coastal communities: determinants and nutritional risks. *J Nutr Health*. 2021;9(2):45–55.
- [5] Snyder H. Literature review as a research method: An overview and guidelines. *J Bus Res*. 2019;104:333–339.
- [6] Al-Farmawi AH. *Metode Tafsir Maudhu'i: Pengantar Tafsir Tematik*. Kairo: Dar al-Fikr; 1980.
- [7] UNICEF. *The State of the World's Children 2022: Nutrition, Growth, and Development*. New York: UNICEF; 2022.
- [8] World Health Organization. *Global Nutrition Report 2021*. Geneva: WHO; 2021.
- [9] Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, de Onis M, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet*. 2013;382(9890):427–51.
- [10] Ruel MT, Alderman H. Nutrition-sensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *Lancet*. 2013;382(9891):536–51.
- [11] Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an; 2019.
- [12] Alimi RM, Santosa O, Hidayat T. Nutritional value of local pelagic fish species in Eastern Indonesia. *Indones J Public Health*. 2022;17(1):15–26.
- [13] Susilo D, Pattiasina G. Fish consumption behavior in coastal communities of Maluku and its relation to child nutrition. *Coastal Nutrition Journal*. 2021;6(2):55–63.
- [14] Susanti L, Wardani R, Putri TS. Protein intake and stunting prevention in Nusa Tenggara Timur: a community-based approach. *Nutr Indones*. 2021;20(3):101–110.
- [15] Akib A, Maulana S. Community-based nutrition intervention for coastal children: integration of Islamic values. *J Health Educ Res Dev*. 2022;40(2):75–88.
- [16] Al-Qaradawi Y. *Fiqh al-Ta'am (Jurisprudence of Food)*. Cairo: Dar al-Fikr al-Arabi; 2001.