



Pola Hidup Sehat dalam QS. al-A' rāf Ayat 31: Analisis Prinsip Verifikasi Alfred Jules Ayer

Mar'atun Nabila

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*Correspondence: ✉ maratunnabila024@gmail.com

Abstract: *This article examines the application of logical positivism, specifically Alfred Jules Ayer's verification principle, to QS. al-A' rāf [7]: 31 in constructing the concept of a healthy lifestyle. Employing a qualitative method with a library research approach, the study is grounded in the philosophy of language, which views linguistic expressions, sentences, symbols, and signs, as bearers of meaning that can be theoretically disclosed through interpretation. As a prominent figure of logical positivism, Ayer formulated the verification principle to assess the meaningfulness and truth of propositions through empirical validation. In this study, the verification principle is not directed at testing the truth of Qur'anic revelation per se, but at analyzing the extent to which the practical implementation of the verse can be empirically correlated with findings in health sciences. According to Ayer, a statement is meaningful insofar as it is verifiable through experience. The findings indicate that many contemporary diseases are closely associated with dietary habits, particularly excessive food consumption. This observation is in line with QS. al-A' rāf [7]: 31, which cautions against excess in eating and drinking. Medical research further supports this principle, demonstrating that overeating significantly increases the risk of serious diseases later in life. Accordingly, this study concludes that QS. al-A' rāf [7]: 31 is strongly verifiable, as its normative guidance exhibits a clear empirical correspondence with established health expertise.*

Keyword: *Verification Principles, Health, Food, al-Quran.*

Abstrak: Artikel ini mengkaji penerapan positivisme logis, khususnya prinsip verifikasi Alfred Jules Ayer, terhadap QS. al-A' rāf [7]: 31 dalam pembentukan konsep pola hidup sehat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan dan berpijak pada filsafat bahasa yang memandang ungkapan linguistic, baik kalimat, simbol, maupun tanda, sebagai pembawa makna yang dapat diungkap secara teoretis melalui penafsiran. Sebagai tokoh utama positivisme logis, Ayer merumuskan prinsip verifikasi untuk menilai kebermaknaan dan kebenaran suatu pernyataan berdasarkan kemungkinan pembuktiannya secara empiris. Dalam konteks penelitian ini, prinsip verifikasi tidak diarahkan untuk menguji kebenaran wahyu Al-Qur'an, melainkan untuk menganalisis keterkaitan antara pengamalan QS. al-A' rāf [7]: 31 dan temuan-temuan empiris dalam ilmu kesehatan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa berbagai penyakit kontemporer berkaitan erat dengan pola konsumsi, khususnya perilaku makan berlebihan. Hal ini sejalan dengan pesan normatif QS. al-A' rāf [7]: 31 yang melarang sikap berlebih-lebihan dalam makan dan minum. Kajian medis juga menegaskan bahwa konsumsi makanan secara berlebihan meningkatkan risiko penyakit serius di kemudian hari. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa QS. al-A' rāf [7]: 31 memiliki tingkat verifikasi yang kuat karena ajaran normatifnya menunjukkan korespondensi empiris yang jelas dengan temuan para ahli kesehatan.

Kata Kunci: *Prinsip Verifikasi, Kesehatan, Makanan, al-Qur'an*



Copyright: © 2025. Mar'atun Nabila. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Article History: | Received: 13-12-2025 | Revised: 25-12-2025 | Accepted: 29-12-2025

A. Pendahuluan

Kesehatan dan kesejahteraan badan, jiwa dan sosial memungkinkan seseorang untuk menjalani hari-hari lebih produktif. Kesehatan dipandang sebagai sarana atau alat yang dapat menunjang produktifitas seseorang. Dengan demikian, upaya kesehatan selalu diarahkan untuk mencapai kesehatan yang cukup agar masyarakat dapat hidup lebih produktif. Melalui penyelenggaraan pola makan dan hidup yang higienis dan sehat dapat mengoptimalkan kesehatan masyarakat agar terbebas dari bakteri jahat dalam makanan.¹

Manusia umumnya menyukai hal yang bersifat mudah dan praktis termasuk dalam hal memilih makanan, manusia lebih cenderung menyukai hal-hal yang bersifat instan.² Pada dasarnya berbagai macam penyakit muncul ketika mengkonsumsi makanan dalam porsi yang banyak dan tidak menjaga pola makan juga terlalu sering mengkonsumsi makanan instan secara berkala.³ Penelitian oleh Adak dkk di Inggris dan Wales ditemukan bahwasanya makanan yang ditemukan pada tahun 1996-2000 memiliki faktor pembawa penyakit. Kemenkes pada tahun 2018 menyatakan bahwa terdapat lebih dari 200 penyakit yang dapat menular melalui makanan.⁴ Berdasarkan *The Oxford Handbook of Clinical Psychology*, pasien yang mengalami gangguan makan berlebih menunjukkan tingkat penilaian klinis yang setara dengan pasien bulimia nervosa. Hal itu menunjukkan adanya tingkat gangguan yang lebih berat dalam kasus gangguan makan yang berlebihan. Kondisi tersebut menjadi tantangan bagi pasien dalam menikmati kualitas hidupnya.⁵

Pada tahun 2008 organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) memaparkan bahwa obesitas merupakan masalah global yang menjadi ancaman serius bagi masyarakat dunia. Terdapat lebih dari 1,4 miliar orang dewasa yang berusia diatas 20 tahun mengalami kelebihan berat badan. Jumlah ini lebih banyak dialami oleh wanita dibandingkan laki-laki.⁶ Menurut WHO obesitas merupakan suatu keadaan dimana terjadinya penimbunan lemak tubuh secara berlebihan. Hal ini terjadi akibat mengkonsumsi makanan secara berlebihan. Fakta lain yang mengejutkan adalah pada penelitian tahun

¹ Fakultas Kesehatan dkk., *Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*, t.t., 178-98.

² Zulfa Binti Husnah, "Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur'an," *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 1, no. 1 (2022): 26-38, <https://doi.org/10.52431/ushuly.v1i1.516>.

³ Endang Susanti dan Nur Kholisoh, "Konstruksi makna kualitas hidup sehat (Studi fenomenologi pada anggota komunitas herbalife klub sehat ersanddi Jakarta)," *LUGAS Jurnal Komunikasi* 2, no. 1 (2018): 1-12.

⁴ Kasingku Juwinner Dedy dan Lumoindong Boy, "Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur," *Journal on Education* 05, no. 04 (2023): 16071-80.

⁵ Dampak Kesehatan dkk., *Perancangan Video Motion Grafis Mengenai Kondisi Gangguan Makan Berlebihan Terhadap*, 2024, 1-21.

⁶ Toto Sudargo dkk., *Pola makan dan obesitas* (Yogyakarta: UGM press, 2018).

2008, WHO mendapatkan hasil bahwa setidaknya 2,4 juta orang dewasa meninggal akibat obesitas.⁷

Keseimbangan dalam mengkonsumsi makanan sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh manusia karena dampak makan secara berlebihan lebih banyak mendatangkan mudharat, oleh karena itu penting untuk selalu menjaga dan memperhatikan pola makan setiap hari.⁸ Salah satu tokoh positivisme logis yang sangat berpengaruh di wina, Alfred Jules Ayer mengembangkan prinsip verifikasi yang dimana dengan prinsip ini mampu mengkaji dan membuktikan kebenaran dalam suatu kalimat yaitu suatu pernyataan dapat diverifikasi makna yang dikandungnya melalui data-data empiris dan rasional.⁹

Penelitian terdahulu oleh lisa wahyuni dkk memaparkan tentang panduan dalam mengkonsumsi makanan dengan mengoptimalkan sumber daya yang ada agar dapat beribadah kepada Allah dengan tubuh yang sehat dan hati yang bersih. Akan tetapi penelitian tersebut tidak menggunakan pendekatan prinsip verifikasi Ayer dalam mengkaji ayat 31 surah al-A'raf. Penelitian tersebut mengkaji tentang prinsip utama dalam sistem ekonomi islam salah satunya yaitu mengkonsumsi makanan yang halal seperti yang dijelaskan dalam al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31.¹⁰ Walaupun sama-sama mengkaji tentang ayat al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31, namun dalam penelitian ini lebih mengarah pada pengalaman empiris seseorang dalam mengamalkan isi dari ayat tersebut yang dihubungkan dengan aspek kesehatan. Ini bertujuan untuk memahami apakah ayat tersebut bisa diverifikasi secara teoritis untuk membentuk pola hidup sehat atau justru sebaliknya. Oleh karena itu, dengan menggunakan pendekatan prinsip verifikasi Ayer, peneliti berusaha menjelaskan bagaimana ayat tersebut jika diteliti secara saintis dapat diverifikasi kebenaran makna didalamnya dengan melihat fakta-fakta yang terjadi dalam kehidupan nyata.

Adapun metode penelitian dalam artikel ini termasuk dalam penelitian kualitatif dan menggunakan pendekatan *library reserch*. Jenis peneltian ini yaitu menggunakan penelitian analisis deskriptif yang memaparkan teori positivisme logis Alfred Jules Ayer dalam mengkaji al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31 melalui sumber-sumber literatur ilmiah. Sumber primer dalam penelitin ini yaitu buku-buku utama Alfred Jules Ayer yang membahas tentang teori positivisme logis yaitu dalam bukunya yang berjudul *Language*,

⁷ Sudargo dkk., *Pola makan dan obesitas*.

⁸ Muhamad Jufri Bin Sapie, "Konsep pola makan sehat dalam perspektif hadis dalam kitab musnad ahmad (studi analisis kritik sanad dan matan)," preprint, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017.

⁹ Mu'minatus Fitriati Firdaus, "Hubungan Fakta Dan Makna Pada Prinsip Verifikasi," *Jurnal Filsafat* 6, no. 1 (2017): 46-57.

¹⁰ Lisa Wahyuni dkk., *Mengoptimalkan Sumber Daya : Panduan Konsumsi dalam Perspektif*, 2, no. 1 (2025).

Truth, And Logic. Selain itu, peneliti juga menggunakan sumber sekunder dari jurnal, artikel ilmiah, skripsi, tesis dan disertasi yang banyak membahas tentang tema kajian ini.

Dalam memahami prinsip verifikasi Ayer yang menekankan pada keterkaitan antara makna dan fakta dan menjadikan rasio dan indra sebagai tolak ukur suatu kebenaran serta menolak paham metafisik. Menurutnya hal-hal yang metafisika tidak memiliki makna karena tidak bisa dibuktikan secara empiris, sehingga prinsip verifikasi Ayer tidak bisa diimplikasikan dalam ilmu sosial dan teologis.¹¹ Dalam memahami teks wahyu, prinsip verifikasi Ayer dapat digunakan dalam mengkaji ayat-ayat yang berkaitan dengan saintis namun tidak bisa diterapkan dalam kajian teologis.

Penelitian dalam tulisan ini diawali dengan mengumpulkan literatur-literatur ilmiah melalui sumber-sumber primer dan sekunder yang membahas tentang prinsip verifikasi Alfred Jules Ayer. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi poin-poin penting dalam kajian surah al-A'raf ayat 31 jika dikaji dengan menggunakan prinsip verifikasi Ayer. Prinsip verifikasi Ayer dapat dianalisis melalui 3 tahap yaitu;. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis data dengan menerapkan langkah-langkah dalam prinsip verifikasi yang dihubungkan dengan ayat al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31. Hasil analisis ini kemudian dibentuk menjadi kesimpulan yang kompleks dan bisa diambil kesimpulan apakah termasuk dalam *strong verifiable* atau *soft verifiable*. Kesimpulan dapat dikatakan sebagai *strong verifiable* jika kebenaran suatu pernyataan atau kalimat didukung dengan adanya pembuktian indrawi atau pengalaman yang kuat dan meyakinkan. Adapun kesimpulan termasuk dalam *soft verifiable* jika suatu kalimat masih mengandung unsur kemungkinan atau dugaan.¹² Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mendalam tentang prinsip verifikasi Alfred Jules Ayer dalam memahami ayat al-Qur'an terutama dalam surah al-A'raf ayat 31 untuk membentuk pola hidup sehat.

B. Teori Positivisme Logis Alfred Jules Ayer

Alfred Jules Ayer merupakan salah satu tokoh positivisme logis yang lahir di London pada tanggal 29 Oktober 1910. Ayahnya berkebangsaan Swiss dan ibunya berkebangsaan Belgia. Istrinya merupakan keturunan dari keluarga Yunani yang sangat kaya raya. Ayer terlibat dalam dunia pendidikan khususnya dibidang filsafat dimulai dari pendidikan tinggi elit pada tahun 1923-1929, karena kemahirannya dalam bahasa Latin dan Yunani Ayer

¹¹ Mu'minatus Fitriati Firdaus, "Hubungan Fakta Dan Makna Pada Prinsip Verifikasi Perspektif Alfred Jules Ayer," *Arete: Jurnal Filsafat* 6, no. 1 (2017): 46-57.

¹² Fiandy Mauliansyah dkk., *Positivisme Logis Dalam "Language, Truth, And Logic" Karya Alfred Jules Ayer : Sebuah Pandangan Kritis*, t.t., 231-42.

mendapatkan beasiswa untuk melanjutkan pendidikannya di *Oxford University*.¹³

Setelah menyelesaikan pendidikannya, Ayer kemudian menghabiskan waktunya di universitas wina selama beberapa bulan untuk belajar secara langsung dilingkungan wina atas permintaan dari Schlick. Di era itulah kemudian Ayer sampai pada masa keemasannya. Pada tahun 1933 Ayer kembali ke Oxford dan mengajar disana sebagai dosen, tepat dua tahun setelahnya pada tahun 1935 Ayer mendapatkan beasiswa untuk melanjutkan ke jenjang doktoral. Setahun setelahnya Ayer berhasil menulis sebuah buku yang sangat populer yaitu *Language, Truth and Logic*.¹⁴

Positivisme logis merupakan salah satu aliran baru trend filsafat pada abad ke 20 dengan konsep mencabut filsafat dari akar pokoknya atau metafisik. Menurut konsep ini bahwasanya pengetahuan tentang suatu kalimat pernyataan memiliki makna jika bisa dibuktikan secara ilmiah yang konkret adapun filsafat sebagai analisa bahasa yang mampu mengungkapkan dengan suatu pemikiran dan pengalaman yang nyata dan langung serta bisa dibuktikan secara empiris.¹⁵

Aliran ini dikembangkan oleh para filsuf dari Wina, pada dasarnya kelompok ini tidak berbeda jauh dengan penganut atomisme karena keduanya berusaha memahami suatu realitas dengan menggunakan pendekatan analisis bahasa. Akan tetapi penganut positivisme logis menolak pandangan atomisme karena masih mengandung unsur metafisis yang tidak dapat dibuktikan secara empiris. Dengan demikian salah satu penganut positivisme logis menawarkan suatu konsep yang tidak mengandung unsur metafisis yang dikenal dengan prinsip verifikasi. Konsep ini merupakan suatu metode yang digunakan untuk menentukan apakah suatu pernyataan memiliki makna atau tidak dengan berpijak pada pengalaman empiris, meskipun setiap pemikir memiliki perbedaan dalam merumuskan konsep tersebut. Secara umum, aliran positivisme logis berpaku pada lima asumsi dasar yaitu: realitas objektif, reduksionisme, bebas nilai, determinisme dan logika empirisme. Dengan asumsi ini, membatasi pembahasan filsafat hanya pada ranah epistemologi dan logika.

Ayer sebagai salah satu tokoh positivisme berusaha untuk mengembangkan dan menghubungkan makna dan fakta melaui prinsip verifikasi. Ayer juga mengkritik hugelian yang mengklaim adanya hal-hal metafisik dan juga mempengaruhi salah seorang filsuf inggris untuk menolak hal-hal yang

¹³ K Bertens, "Sejarah Filsafat Barat Abad XX Inggris-Jerman," Jakarta: PT Gramedia, 1990.

¹⁴ A. P. Ushenko dan Rudolph Carnap, "The Logical Syntax of Language," *The Philosophical Review* 46, no. 5 (1937): 549, <https://doi.org/10.2307/2180845>.

¹⁵ Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000). 706

sifatnya metafisik. Istilah metafisik merupakan lahir dari kata “*meta*” dan “*fisika*” yang merujuk pada segala sesuatu yang berada diluar jangkauan indrawi sehingga tidak dapat di uji dan dibuktikan secara empiris. Contohnya yaitu seperti pernyataan tentang hakikat, substansi, roh, dan akal budi semua ini dianggap metafisik karena tidak memiliki makna dan kebenarannya tidak bisa dibuktikan secara empiris.¹⁶

Pemikiran Ayer mengikuti alur pemikiran moore dan russel dengan berlandaskan logika dan menafikan metafisika.¹⁷ Kemudian hal tersebut dikembangkan oleh Ayer dengan memaparkan pernyataan yang logis dan tidak logis dengan menggunakan prinsip verifikasi.¹⁸ Untuk mengembangkan ajaran positivisme logis, Ayer kemudian mengembangkannya melalui karya-karyanya salah satunya yaitu karyanya yang berjudul *Language, Truth and Logic*.

Dalam bukunya Ayer menuliskan bahwasanya dalam memahami suatu pernyataan dengan menggunakan prinsip verifikasi adalah untuk mengetahui makna dalam kalimat tersebut bukan untuk mencari kebenaran yang terdapat didalamnya karena suatu kalimat yang memiliki makna bisa mengandung unsur benar dan salah.

Dalam bukunya Ayer menulis “*A proposition is said to be verifiable, in the strong sense term, if and only if, its truth could be conclusively established in experience. But it is verifiable, in the weak sense, if it's possible for experience to render it probable...*”.¹⁹ dalam tulisan tersebut Ayer menyatakan bahwa suatu kalimat memiliki makna yang kuat apabila dikategorikan dalam *observation statement* yaitu suatu pernyataan dapat dibuktikan secara realita dan ditangkap secara indrawi serta memiliki hubungan yang jelas antara makna dan fakta. Namun jika suatu kalimat masih ada unsur mungkin didalamnya maka termasuk dalam makna yang lemah. Untuk melihat bahwa suatu kalimat memiliki makna yang kuat maka yang harus dilakukan adalah melihat rujukan empirisnya yang menunjukkan apakah kalimat tersebut mengandung makna yang benar atau salah. Contohnya, kalimat; “*didalam kotak pensil ada dua spidol*”, kalimat ini dapat diverifikasi dengan mudah karena dapat diamati secara jelas dengan indrawi. Contoh semacam ini memudahkan dalam memahami inti dari konsep positivisme logis bahwa setiap kalimat/pernyataan memiliki makna apabila bisa diamati secara faktual dan didukung dengan data empiris. Untuk menguatkan pandangannya Ayer memaparkan adanya prinsip verifikasi

¹⁶ Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*, 706

¹⁷ Abbas Hamami Mintaredja, “Teori-Teori Epistemologi Common Sense,” *Yogyakarta: Paradigma*, 2003.

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ Alfred Jules Ayer, *Language, Truth and Logic*, Penguin Books, Harmondsworth, 1954, hal. 48

sebagai tolak ukur kebenaran dari suatu kalimat sehingga dapat diketahui bahwa jika kalimat tersebut tidak dapat diverifikasi dan dianalisis secara logika merupakan suatu kalimat yang tidak memiliki makna terlebih pada kalimat yang berkaitan dengan hal-hal metafisika karena tidak bisa dibuktikan secara empiris.²⁰

C. Penerapan Prinsip Verifikasi Alfred Jules Ayer Dalam al-Qur'an Surah al-A'raf Ayat 31

يٰٓاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيْنَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.

Ayat diatas memiliki makna yang luas jika dikaji secara mendalam, namun dalam tulisan ini akan dikaji makna dalam kalimat makan dan minum serta larangan berlebihan. Ayat ini menunjukkan bahwa agama islam adalah agama yang meletakkan asas kesehatan sebagai salah satu dasar utama dalam melaksanakan tanggungjawab manusia sebagai khalifah dibumi. Dengan demikian konsep kesehatan menjadi salah satu topik pembahasan utama yang penting dibahas dalam kajian al-Qur'an dan sunnah.²¹ Menurut Ibnu Asyur dalam ayat tersebut terhimpun prinsip-prinsip kesehatan terutama dalam hal makanan. Adapun larangan berlebih-lebihan bukan sebagai pengharaman tetapi sebagai anjuran dan tuntunan.²²

Makanan dan minuman yang disajikan diatas meja harusnya merupakan makanan yang seimbang dan bergizi karena tanpa disadari makanan yang dikonsumsi setiap hari memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan manusia. Kemenkes (2018) menyatakan bahwa terdapat lebih dari 200 penyakit yang dapat menular melalui makanan. Menurut Santika dalam databoks kesehatan bahwa penyakit stroke, diabetes dan serangan jantung merupakan 3 penyakit yang paling banyak menyebabkan kematian di Indonesia. Walaupun penyakit tersebut banyak dipengaruhi oleh faktor keturunan, tetapi ternyata faktor makanan termasuk penyebab yang sangat berpengaruh.²³ Melalui riset

²⁰ Firdaus, "Hubungan Fakta Dan Makna Pada Prinsip Verifikasi Perspektif Alfred Jules Ayer."

²¹ Nutrigenomik Berdasarkan dkk., [Thematic Analysis Of Nutrition And Healthy Lifestyle Based On Nutrigenomic In Verse 31 Of Surah Al-A'raf] Analisis Tematik Pemakanan Dan Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Nutrigenomik Berdasarkan Tafsiran Ayat 31 Surah Al-A'raf, 22, no. 2 (2021): 152-65.

²² Zulfa Binti Husnah, "Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur'an: Perspektif Tafsir Al Maraghi," Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin 1, no. 1 (2022): 26-38.

²³ Kasingku Juwinnor Dedy dan Lumoindong Boy, "Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur."

dan data yang ditemukan bahwasanya masyarakat Indonesia umumnya mengonsumsi makanan yang kurang bergizi dan seimbang.

Berdasarkan data Rikesdas tahun 2018 ditemukan bahwa warga Indonesia mengonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi dari porsi yang seharusnya dikonsumsi setiap harinya. Maka tidak heran jika tubuhnya rentan terkena penyakit karena tidak mendapatkan gizi yang seharusnya didapatkan oleh tubuhnya setiap hari. Para remaja di zaman ini juga lebih menyukai makanan cepat saji tanpa tau batasan dalam mengkonsumsinya. Mengonsumsi makanan cepat saji sesekali waktu tidak menjadi masalah, namun terkadang seseorang mengkonsumsinya dalam jumlah yang berlebih dan terlalu sering sehingga berdampak membawa berbagai penyakit ke dalam tubuhnya.²⁴

Menurut teori *Energy Balance*, asupan makanan yang berlebihan akan disimpan menjadi lemak dalam tubuh. Peningkatan lemak berhubungan dengan resistensi insulin, disfungsi metabolisme lipid hingga menyebabkan risiko obesitas.²⁵ Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan asupan energi dari makanan dan energi yang dikeluarkan. Mengonsumsi makanan secara berlebihan menjadikan lemak dalam tubuh menumpuk sehingga menyebabkan nilai indeks masa tubuh seseorang di atas normal. Menurut *World Health Organization* (WHO), sekurang-kurangnya terdapat 2,8 juta orang meninggal akibat obesitas ataupun kegemukan.²⁶

Muhammad Hasan Nahar dan Miftah Hilmi Hidayatullah memaparkan bahwa makan dan minum berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Penyakit yang bisa muncul akibat makan dan minum berlebihan salah satunya yaitu diabetes karena terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung gula, kolesterol karena terlalu banyak mengonsumsi daging berlemak, asam urat karena terlalu banyak mengonsumsi kacang-kacangan.²⁷

Murni Aritonong dalam penelitiannya menemukan bahwa mengonsumsi makanan secara berlebihan dapat merubah kondisi perut ketika kembali lapar, hal ini disebabkan karena ukuran lambung sebelumnya telah melebar. Selain itu, gangguan pada asam lambung juga dapat memperparah keadaan. Gangguan pada asam lambung dapat mempengaruhi jumlah makanan yang

²⁴ Anggie Annisa Permatasari dkk., "Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja," *Jurnal Ventilator* 2, no. 2 (2024): 110–20.

²⁵ Hadi Nur Efendi dkk., "Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Metabolik Mahasiswa di Era Food Delivery Online," *Journal Sains Student Research* 3, no. 2 (2025): 706–14.

²⁶ Raishi Amatullah Hanifa dkk., "Night Eating Syndrome, Ultra-processed Foods Consumption, and Physical Activity as Risk Factors for Overnutrition in Students of Faculty of Health Science UPN 'Veteran' Jakarta," *Amerta Nutrition* 8, no. 3SP (2024): 43–50, <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.43-50>.

²⁷ Muhammad Hasnan Nahar dan Miftah Khilmi Hidayatulloh, "Diet In Islamic Perspective: Contextualization of Surah Al-A'raf Verse 31," *Alif Lam: Journal of Islamic Studies and Humanities* 2, no. 1 (2021): 77–88.

dibutuhkan tubuh, ketika asam lambung naik dan untuk menetralkannya harus mengonsumsi makanan berat. Jika makanan yang masuk ke dalam tubuh terlalu banyak ketika asam lambung naik maka resiko yang akan terjadi adalah gangguan asam lambung akan kembali meningkat akibat makanan yang tidak dapat dicerna. Dalam jangka panjang, tubuh akan selalu memproduksi asam lambung yang lebih besar mengikuti kebiasaan makan secara berlebihan. Hal ini membuat seseorang terbiasa untuk mengonsumsi makanan dalam porsi yang besar sehingga akan merubah kondisi perut.²⁸ Lilik Erna Yani dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa makan yang tidak teratur dapat meningkatkan asam lambung sehingga menyebabkan iritasi lambung.²⁹

Adapun dampak perilaku berlebihan dalam makan dan minum yaitu berpengaruh terhadap kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosial. Imam al-ghazali menulis dalam bukunya *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* bahwa perut merupakan sumber penyakit terbesar.³⁰ Pandangan ini selaras dengan ayat yang tertulis dalam al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31. Muhammad Jefriadi Mais dkk menulis dalam hasil penelitiannya bahwa perilaku berlebihan dalam makan dan minum menyebabkan penyakit metabolik seperti peningkatan kasus obesitas, diabetes dan penyakit jantung akibat lemak dan gula yang mneumpuk dalam tubuh. Dampak ini juga mempengaruhi kinerja tubuh, sehingga tubuh akan terasa berat, males bergerak, selalu mengantuk menyebabkan produktivitas harian terganggu.³¹

Melalui data-data dan fakta diatas dapat dilihat bahwa makan berlebihan dapat mendatangkan mudharat yang besar bagi kesehatan tubuh manusia. Diantara penyakit yang terjadi akibat makan berlebihan adalah obesitas, gangguan Pencernaan seperti dehidrasi berat, stroke, sembelit, iritasi lambung, gangguan fungsi organ dan kerusakan otak dan terhambatnya proses pertumbuhan. Akibat terbiasa makan berlebih juga berpengaruh terhadap gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan dan bahkan bunuh diri.³² Hasil data ini menunjukkan prinsip verifikasi Ayer dalam al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31 termasuk dalam *strong verifiable* karena bisa dibuktikan melalui data dan riset para pakar kesehatan. Ini menunjukkan kebenaran makna yang

²⁸ Murni Aritonang, *Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD Dr . Pirngadi Medan Tahun 2020*, 2, no. 2 (2021): 84-91.

²⁹ Lilik Erna Yani, *Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat*, 3, no. 2 (2022).

³⁰ Imam Ghazali dkk., *"Ihya'ulumiddin, terj," Ismail Ya'kub,(Singapura: Pustaka Nasional, 2003), 1986.*

³¹ M Jefriadi Mais dkk., *"Larangan Israf (Berlebihan) Dalam Makan Dan Minum," Ar-Rasyid: Jurnal Publikasi Penelitian Ilmiah* 1, no. 6 (2025): 215-24.

³² Kesehatan Dkk., *Perancangan Video Motion Grafis Mengenai Kondisi Gangguan Makan Berlebihan Terhadap.*

terkandung dalam ayat tersebut bisa diteliti secara saintis dan tidak bisa dibantah.

D. Makna al-A'raf Ayat 31 Dalam Membentuk Pola Hidup Sehat

Makanan yang baik dan halal serta makanan yang seimbang memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan dan membantu membentuk pola hidup sehat.³³ Peran pemerintah dan kelompok masyarakat sangat penting untuk mendukung pola hidup sehat untuk selalu mengawasi serta memberikan edukasi kepada keluarga akan pentingnya pola hidup sehat.³⁴

Dalam al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31 merupakan panduan untuk selalu menjaga keseimbangan dalam pola makan. Tema ayat ini menekankan pola hidup sehat melalui penjagaan nutrisi makanan dengan mengonsumsi makanan yang baik dan seimbang. Hasil kajian dalam ayat ini sejalan dengan temuan para ahli medis bahwa penyakit tidak menular dapat dicegah dan diatasi dengan pengaturan pola makan yang disertai dengan perhatian pada aspek kesehatan lainnya seperti olahraga. Penerapan pola hidup sehat dalam ayat tersebut bukan hanya menunjukkan larangan makan berlebihan akan tetapi juga menegaskan bahwa makanan yang diciptakan oleh Allah merupakan makanan yang bersifat sehat, alami, aman dan sesuai kebutuhan manusia, akan tetapi terkadang manusia mengonsumsi dalam jumlah yang berlebihan. Seharusnya dengan mengonsumsi makanan yang alami tersebut akan mendukung terbentuknya generasi kuat, sehat dan berkualitas.³⁵

Pola makan yang sehat akan membentuk pola hidup yang sehat pula. Menerapkan pola makan yang sehat seperti sayur-sayuran, biji-bijian dan buah-buahan berkaitan erat dengan asupan serat yang dibutuhkan tubuh. Dalam saluran pencernaan serat akan larut dan berperan sebagai pengikat asam empedu yaitu hasil akhir dari metabolisme kolesterol kemudian membuangnya bersama feses. Dengan demikian, semakin banyak mengonsumsi makanan yang mengandung serat makan akan semakin banyak asam empedu dan lemak yang dikeluarkan. Jenis serat ini banyak ditemukan dalam buah-buahan, sayur-sayuran dan biji-bijian seperti gandum dan kacang-kacangan.³⁶ Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan dalam pola makan merupakan kunci dalam membentuk pola hidup sehat.

³³ Eka Putra Fajar, "Dampak Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Meningkatkan Kesehatan Tubuh (Analisis Kajian Tematik)," preprint, UIN Raden Intan Lampung, 2024.

³⁴ Roihana Qurotul'aini, "Dampak Negatif Konsumsi Pewarna Makanan Sintetis Berlebihan Terhadap Kesehatan Manusia," *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 3 (2025): 188–98.

³⁵ *Ibid.*

³⁶ Nurzakiah Nurzakiah, "Literature Review: Pengaruh Pola Makan Terhadap Sindrom Metabolik," *AN-Nur: Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 2 (2021): 215–24.

Ranakusuma memaparkan bahwa serat makanan memiliki fungsi untuk mengurangi asupan kalori. Strategi yang tepat untuk menghadapi obesitas adalah dengan diet seimbang rendah kalori disertai diet tinggi serat, sebagai pengganti makanan yang mengandung kalori yang tinggi maka dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang tinggi serat.³⁷

Pendapat Michel Foucault pentingnya menjaga makanan akan berpengaruh terhadap citra tubuh. Citra tubuh yang positif cenderung memilih mengkonsumsi makanan yang sehat sedangkan citra tubuh negatif cenderung banyak mengkonsumsi makanan yang kurang sehat.³⁸

Untuk membentuk pola hidup sehat yang terdapat dalam al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31, berikut panduan dalam penerapannya dalam kehidupan sehari-hari:

1. Memilih makanan yang halal: saat memilih dan membeli makanan pastikan makanan tersebut adalah makanan yang halal, baik itu produk makanan mentah, daging maupun produk olahan.
2. Menjaga diri dari perilaku pemborosan: dalam menyajikan makanan, baik untuk diri sendiri maupun untuk tamu tidak menyajikannya dalam jumlah berlebihan. Jika terdapat sisa makanan maka sebaiknya diolah kembali atau dibagikan kepada kerabat dekat ataupun tetangga
3. Menghargai makanan yang ada dan tidak menyia-nyiakannya
4. Keseimbangan dalam mengkonsumsi makanan yaitu dengan memperhatikan asupan buah, sayur dan daging. Mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh baik itu protein, karbohidrat dan serat serta mengurangi makanan yang tinggi kadar gula dan lemak.³⁹

Melalui al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31 ini mengandung konsep hidup sehat yaitu tidak makan dan minum secara berlebihan, makan makanan halal dan baik, selalu mengatur pola makan yang seimbang sesuai kebutuhan nutrisi dan gizi tubuh, menghindari makanan yang haram serta pandai dalam memilih dan memilih makan dan minuman, disamping menjaga pola makan penting juga untuk memperhatikan aspek pendukung kesehatan lainnya seperti olahraga untuk membangun pola hidup sehat.⁴⁰

E. Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa prinsip verifikasi dalam positivisme logis Alfred Jules Ayer dapat digunakan secara terbatas dan proporsional untuk

³⁷ Clara Meliyanti Kusharto, "Serat makanan dan perannya bagi kesehatan," *Jurnal gizi dan pangan* 1, no. 2 (2006): 45-54.

³⁸ Hikmawati, Standar Fisik Ideal Dalam Perspektif Budaya Dan Kesehatan (Kasus: Obesitas Pada Etnis Bugis) Hikmawati Mas'ud 1 Jurusan Gizi Politeknik kesehatan Makassar Masud, "Standar Fisik Ideal Dalam Perspektif Budaya Dan Kesehatan (Kasus: Obesitas Pada Etnis Bugis)," *Poltekkes Makasar* 12, no. 1 (2017): 25-33.

³⁹ Wahyuni dkk., *Mengoptimalkan Sumber Daya : Panduan Konsumsi dalam Perspektif*.

⁴⁰ *Ibid*.

membaca ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan praktik empiris kehidupan manusia. Penerapan prinsip ini tidak diarahkan untuk menguji kebenaran wahyu Al-Qur'an sebagai proposisi teologis – yang berada di luar jangkauan verifikasi empiris – melainkan untuk menelaah sejauh mana implikasi praktis dari ajaran normatif Al-Qur'an menunjukkan korespondensi dengan pengalaman dan temuan empiris manusia, khususnya dalam bidang kesehatan.

Dalam kerangka tersebut, QS. al-A'raf [7]:31 yang memuat perintah makan dan minum disertai larangan berlebih-lebihan (*israf*) memperlihatkan relevansi yang kuat dengan hasil penelitian ilmu kesehatan modern. Berbagai kajian medis menunjukkan bahwa pola konsumsi berlebih berkorelasi dengan meningkatnya risiko penyakit metabolik, gangguan pencernaan, dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, kategori *strong verifiable* dalam penelitian ini merujuk bukan pada ayat Al-Qur'an sebagai wahyu, melainkan pada konsekuensi empiris dari pola hidup yang dianjurkan ayat tersebut, yang dapat diamati dan dikonfirmasi melalui data ilmiah.

Temuan ini menunjukkan bahwa larangan *israf* dalam QS. al-A'raf [7]:31 berfungsi sekaligus sebagai tuntunan etis-religius dan prinsip preventif rasional dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup manusia. Dengan menempatkan prinsip verifikasi Ayer secara metodologis-hati-hati, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan tafsir tematik kontemporer yang membuka ruang dialog antara Al-Qur'an dan sains tanpa mereduksi makna wahyu ke dalam kerangka saintisme, sekaligus menegaskan relevansi nilai-nilai Qur'ani dalam menjawab problem kesehatan modern.

Daftar Pustaka

- Aritonang, Murni. Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD Dr . Pirngadi Medan Tahun 2020. 2, no. 2 (2021): 84-91. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/view/6685>
- Berdasarkan, Nutrigenomik, Tafsiran Ayat, dan Surah Al- A Raf. [Thematic Analysis Of Nutrition And Healthy Lifestyle Based On Nutrigenomic In Verse 31 Of Surah Al-A'raf] Analisis Tematik Pemakanan Dan Gaya Hidup Sehat Berasaskan Nutrigenomik Berdasarkan Tafsiran Ayat 31 Surah Al-A'raf. 22, No. 2 (2021): 152-65. <https://doi.org/10.37231/jimk.2021.22.3.603>
- Bertens, K. "Sejarah Filsafat Barat Abad XX Inggris-Jerman." Jakarta: PT Gramedia, 1990. [google](https://www.google.com/).
- Efendi, Hadi Nur, Ayik Nikmatul Laili, dan Mohammad Fairosi. "Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Metabolik

- Mahasiswa di Era Food Delivery Online." *Journal Sains Student Research* 3, no. 2 (2025): 706–14. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i2.6292>
- Fajar, Eka Putra. "Dampak Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Meningkatkan Kesehatan Tubuh (Analisis Kajian Tematik)." Preprint, UIN Raden Intan Lampung, 2024. <https://repository.radenintan.ac.id/34748/>
- Firdaus, Mu'minatus Fitriati. "Hubungan Fakta Dan Makna Pada Prinsip Verifikasi Perspektif Alfred Jules Ayer." *Arete: Jurnal Filsafat* 6, no. 1 (2017): 46–57. <https://doi.org/10.24239/rsy.v17i2.790>
- Ghazali, Imam, Ihya Ulumudin, dan Jeddah Indonesia Jilid III. "Ihya'ulumiddin, terj." Ismail Ya'kub, (Singapura: Pustaka Nasional, 2003), 1986. [google](https://www.google.com/).
- Hanifa, Raishi Amatullah, Firlia Ayu Arini, dan Utami Wahyuningsih. "Night Eating Syndrome, Ultra-processed Foods Consumption, and Physical Activity as Risk Factors for Overnutrition in Students of Faculty of Health Science UPN 'Veteran' Jakarta." *Amerta Nutrition* 8, no. 3SP (2024): 43–50. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.43-50>.
- Husnah, Zulfa Binti. "Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur'an." *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 1, no. 1 (2022): 26–38. <https://doi.org/10.52431/ushuly.v1i1.516>.
- Husnah, Zulfa Binti. "Pedoman Gizi Seimbang Dalam Al-Qur'an: Perspektif Tafsir Al Maraghi." *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 1, no. 1 (2022): 26–38. <https://doi.org/10.52431/ushuly.v1i1.516>
- Kasingku Juwinner Dedy, dan Lumoindong Boy. "Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur." *Journal on Education* 05, no. 04 (2023): 16071–80. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Kesehatan, Dampak, Remaja Usia, Sampai Tahun, dkk. Perancangan Video Motion Grafis Mengenai Kondisi Gangguan Makan Berlebihan Terhadap. 2024, 1–21. <https://share.google/fbLGdNhZpAdHpuJrQ>
- Kesehatan, Fakultas, Masyarakat Universitas, Muhammadiyah Jakarta, dan Tangerang Selatan. Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. t.t., 178–98. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.178-198>
- Kusharto, Clara Meliyanti. "Serat makanan dan perannya bagi kesehatan." *Jurnal gizi dan pangan* 1, no. 2 (2006): 45–54. <https://doi.org/10.25182/jgp.2006.1.2.45-54>
- Mais, M Jefriadi, Ali Akbar, dan Gusti Muhammad Abdurrahman Yahya Ayyasy. "Larangan Israf (Berlebihan) Dalam Makan Dan Minum." *Ar-Rasyid: Jurnal Publikasi Penelitian Ilmiah* 1, no. 6 (2025): 215–24. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/ARRASYID>
- Masud, Hikmawat, Standar Fisik Ideal Dalam Perspektif Budaya Dan Kesehatan (Kasus: Obesitas Pada Etnis Bugis) Hikmawati Mas'ud 1 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Makassar. "Standar Fisik Ideal Dalam Perspektif Budaya Dan Kesehatan (Kasus: Obesitas Pada Etnis

- Bugis)." Poltekkes Makasar 12, no. 1 (2017): 25–33.
<https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11729>
- Mauliansyah, Fiandy, Program Studi, dan Ilmu Komunikasi. Positivisme Logis Dalam " Language , Truth , And Logic " Karya Alfred Jules Ayer : Sebuah Pandangan Kritis. t.t., 231–42.
<https://doi.org/10.35308/source.v3i2.656>
- Mintaredja, Abbas Hamami. "Teori-Teori Epistemologi Common Sense." Yogyakarta: Paradigma, 2003. [google.](https://doi.org/10.35308/source.v3i2.656)
- Nahar, Muhammad Hasnan, dan Miftah Khilmi Hidayatulloh. "Diet In Islamic Perspective: Contextualization of Surah Al-A'raf Verse 31." Alif Lam: Journal of Islamic Studies and Humanities 2, no. 1 (2021): 77–88.
<https://doi.org/10.51700/aliflam.v2i1.224>
- Nurzakiah, Nurzakiah. "Literature Review: Pengaruh Pola Makan Terhadap Sindrom Metabolik." AN-Nur: Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat 1, no. 2 (2021): 215–24.
<https://doi.org/10.55123/insologi.v4i2.5061>
- Permatasari, Anggie Annisa, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, dan Erintya Asanti. "Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja." Jurnal Ventilator 2, no. 2 (2024): 110–20. [google.](https://doi.org/10.55123/insologi.v4i2.5061)
- Qurotul'aini, Roihana. "Dampak Negatif Konsumsi Pewarna Makanan Sintetis Berlebihan Terhadap Kesehatan Manusia." Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) 3 (2025): 188–98. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/download/11646/4346>
- Sapie, Muhamad Jufri Bin. "Konsep pola makan sehat dalam perspektif hadis dalam kitab musnad ahmad (studi analisis kritik sanad dan matan)." Preprint, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017.
<https://repository.uinsu.ac.id/3206/1/M.%20Jufri.pdf>
- Sudargo, Toto, Harry Freitag, Nur Aini Kusmayanti, dan Felicia Rosiyani. Pola makan dan obesitas. UGM press, 2018. [google.](https://doi.org/10.31334/JL.V2I1.117)
- Susanti, Endang, dan Nur Kholisoh. "Konstruksi makna kualitas hidup sehat (Studi fenomenologi pada anggota komunitas herbalife klub sehat ersanddi Jakarta)." LUGAS Jurnal Komunikasi 2, no. 1 (2018): 1–12.
<https://doi.org/10.31334/JL.V2I1.117>
- Ushenko, A. P., dan Rudolph Carnap. "The Logical Syntax of Language." The Philosophical Review 46, no. 5 (1937): 549.
<https://doi.org/10.2307/2180845>.
- Wahyuni, Lisa, Taufik Warman Mahfudz, dan Syamhudian Noor. Mengoptimalkan Sumber Daya : Panduan Konsumsi dalam Perspektif. 2, no. 1 (2025).
<https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/author/view/411294>
- Yani, Lilik Erna. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat. 3, no. 2 (2022).
<https://jurnal.umitra.ac.id/index.php/jikpi/about>