



## Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan

E-ISSN 2808-2699; P-ISSN 2808-361X

Volume 2, Issue 4, October 2022; Page, 257-266

Email: [educatoriajurnal@gmail.com](mailto:educatoriajurnal@gmail.com)

## PERANAN KARBOHIDRAT DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

**Maulana Setiawan<sup>1\*</sup>, Ichsan Wiratama<sup>2</sup>, & Alif Sulaeman<sup>3</sup>**

<sup>1,2,&3</sup>Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,  
Universitas Islam Bandung, Jalan Tamansari Nomor 1, Bandung, Jawa Barat  
40116, Indonesia

\*Email: [maulana\\_1@gmail.com](mailto:maulana_1@gmail.com)

Submit: 01-10-2022; Revised: 12-10-2022; Accepted: 18-10-2022; Published: 30-10-2022

**ABSTRAK:** Karbohidrat merupakan suatu senyawa yang terdiri dari unsur karbon, hidrogen dan oksigen, karbohidrat memiliki peranan penting bagi kehidupan baik bagi manusia, hewan maupun tumbuhan. Karbohidrat dan fungsinya telah diuraikan dalam beberapa ayat Al Qur'an. Perspektif Al-Qur'an tentang ilmu pengetahuan khususnya materi karbohidrat terkadang kurang diketahui kebanyakan orang bahwa karbohidrat itu penting untuk dipelajari. Berlimpahnya makanan yang ada di bumi ini, menjadikan manusia kurang sadar dan lalai tentang pentingnya manfaat karbohidrat. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tentang peran karbohidrat dalam Al-Qur'an, mendorong pengembangan ilmu pengetahuan dalam perspektif Al-Qur'an, meningkatkan keimanan dan rasa syukur atas segala pemberian Allah. Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan studi *literatur*, teknik penulisan mengumpulkan data dan informasi dengan menelaah jurnal-jurnal dan buku-buku terkait. Hasil dari penulisan artikel ini adalah bahwa karbohidrat memiliki peranan penting, sumber dan dampaknya menurut pandangan Al-Qur'an. Simpulan yang didapat adalah bahwa peranan karbohidrat telah dijelaskan dalam Al-Qur'an pada surat (Quraisy : 4, Al-Maidah : 88), sumber karbohidrat (Al-An'am : 95, Yasin : 33, Al-Baqarah : 22, An-nahl ; 11, An-Nahl : 68-69), dan dampaknya (Al-A'raf : 31, Al-Maidah : 87).

**Kata Kunci:** Karbohidrat, Peranan Karbohidrat, Perspektif Al-Qur'an.

**ABSTRACT:** Carbohydrates are compounds consisting of the elements carbon, hydrogen and oxygen, carbohydrates have an important role for life for humans, animals and plants. Carbohydrates and their functions have been described in several verses of the Qur'an.. The perspective of the Qur'an on science, especially on carbohydrates, is sometimes less known to most people that carbohydrates are important to study. The abundance of food on this earth, makes humans less aware and negligent about the importance of the benefits of carbohydrates. The purpose of this study is to find out about the role of carbohydrates in the Qur'an, encourage the development of science in the perspective of the Qur'an, increase faith and gratitude for all God's gifts. The research method in this article uses literature studies, writing techniques to collect data and information by reviewing related journals and books. The result of writing this article is that carbohydrates have an important role, source and impact according to the view of the Qur'an. The conclusion obtained is that the role of carbohydrates has been explained in the Qur'an in the letter (Qur'an: 4, Al-Maidah: 88), the source of carbohydrates (Al-An'am: 95, Yasin: 33, Al-Baqarah: 22, An-nahl; 11, An-Nahl: 68-69), and its impact (Al-A'raf: 31, Al-Maidah: 87).

**Keywords:** Carbohydrates, Role of Carbohydrates, Al-Qur'an Perspective.

**How to Cite:** Setiawan, M., Wiratama, I., & Sulaeman, A. (2022). Peranan Karbohidrat dalam Perspektif Al-Qur'an. *Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 2(4), 257-266. <https://doi.org/10.36312/ejiip.v2i4.131>



**Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan** is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#).



---

## PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat islam yang menjadi pedoman bagi manusia dalam menjalani kehidupan di dunia. Pada awalnya informasi yang tertulis dalam Al-Qur'an sebagian belum dipahami oleh umat terdahulu tetapi telah terbukti pada masa sekarang. Kaum yang memusuhi islam menuduh bahwa al-qur'an merupakan karya Nabi Muhammad SAW dengan dalih menutupi kebenaran yang terjadi. Pada Al-Qur'an surat An-Nisa' ayat 82 Allah berfirman "*Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an? Jikalau Al-Qur'an itu bukan dari sisi Allah, maka tentu mereka mendapat pertentangan yang banyak di dalamnya*". Suatu keharusan bagi umat Islam untuk menuntut dan mengembangkan ilmu pengetahuan. Beriringan dengan waktu, ilmu pengetahuan akan terus berkembang dan banyak rahasia alam terungkap. Hal ini merupakan bukti bahwa apa yang tertulis dalam Al-Qur'an adalah nyata.

Ketika berbicara tentang Al-Qur'an dan ilmu pengetahuan, sebaiknya lebih fokus pada ayat-ayat Al-Qur'an yang mendorong dan memotivasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta sewaktu-waktu mengajak manusia untuk selalu berpikir berdasarkan tanda dan bukti nyata di lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu diketahui bahwa tidak ada satu ayat dalam Al-Qur'an yang berbenturan dengan hasil penemuan ilmiah yang telah mapan (Azhar, 2016). Bukan rahasia lagi bahwa tanda-tanda ilmiah Al-Qur'an itu seperti sumber yang tidak pernah habis. Setiap saat, akan muncul berbagai penemuan baru dan ketetapan-ketetapan ilmiah yang sebenarnya telah ditegaskan oleh al-Qur'an sebelumnya sejak lima belas abad yang lalu (Nisak, 2014).

Pembahasan ilmu pengetahuan alam atau sains dalam perspektif al-Qur'an merupakan pemeriksaan terhadap pemahaman al-Qur'an dengan kajian teori ilmu-ilmu alam. Al-Ghazali mengatakan bahwa semua ilmu, baik masa lalu maupun masa depan, atau sudah diketahui atau belum, semuanya bersumber dari Al-Qur'an. Hal tersebut mengajak manusia untuk mempelajari segala yang ada di alam semesta ini yang merupakan ciptaan Allah yang Maha Besar. Salah satu *sains* yang terkandung dalam Al-Qur'an adalah karbohidrat. Nama karbohidrat tidak asing dalam kehidupan sehari-hari. Karbohidrat merupakan senyawa kimia yang terdiri atas unsur karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O) dan memiliki rumus senyawa  $C_nH_2nOn$ . Karbohidrat memiliki peranan penting bagi seluruh makhluk hidup untuk manusia, hewan dan tumbuhan. Karbohidrat memiliki banyak fungsi salah satunya sebagai sumber energi.

Sumber energi utama bagi tubuh manusia yang menyediakan 4 kilojoule kalori makanan per gram adalah karbohidrat. Selain itu karbohidrat mempunyai peranan penting dalam menentukan karakteristik bahan makanan, seperti warna, rasa, tekstur, dan lain-lain (Fitri & Fitriana, 2020). Karbohidrat banyak dijumpai dalam tumbuhan padi, umbi-umbian, sagu, jagung dan terdapat pula dalam buah-buahan. Karbohidrat dalam rupa serat menjadi bagian penting bagi seluruh makhluk hidup di bumi ini.

Berlimpahnya makanan dan kebutuhan manusia yang ada di bumi ini, terkadang menjadikan manusia kurang sadar akan pentingnya bersyukur kepada Allah swt, karena semuanya merupakan rahmat dari-Nya. Hal tersebut disebabkan



kurangnya mengetahui kebenaran karbohidrat dalam Al-Qur'an. Selain itu, makanan dalam islam sangat diperhatikan. Allah SWT sangat mementingkan persoalan makan dan aktivitas makan bagi makhluk ciptaan-Nya. Allah SWT memperhatikan apabila seseorang makan, dapat menjadikan rasa nikmat dan puas, tetapi ada pula manusia menjadi lalai mengenai manfaat makanan untuk menjaga kelangsungan hidupnya dan menjadi kebutuhan baginya. Kandungan makanan yang memiliki peran penting tersebut adalah karbohidrat (Jaronah, 2020).

Oleh karena itu, penulis mengkaji tentang peranan karbohidrat dalam perspektif Al-Qur'an dengan tujuan mengetahui tentang karbohidrat yang ada dalam Al-Qur'an, mendorong pengembangan ilmu pengetahuan dalam perspektif Al-Qur'an meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT, serta meningkatkan rasa syukur atas segala pemberian-Nya. Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dalam tulisan ini dibahas mengenai peranan karbohidrat dalam perspektif Al-Qur'an.

## METODE

Penelitian dilakukan melalui metode studi literatur. Studi literatur/ studi kepustakaan merupakan metode pengumpulan data untuk menyelesaikan suatu permasalahan dengan menjelajahi sumber tulisan yang sudah ditulis sebelumnya. Metode ini seperti mengkaji majalah/ jurnal, Al-Qur'an dan hadist yang terkait dengan identifikasi karbohidrat. Hasil kajian pustaka ini digunakan untuk mengidentifikasi peran karbohidrat menurut pandangan Al-Qur'an.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karbohidrat berasal dari dua kata yaitu karbon dan hidrat (air), yang berarti senyawa antara karbon dan air. Senyawa tersebut mencakup unsur alami yaitu karbon, hidrogen dan oksigen. Karbohidrat ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu karbohidrat sederhana yang terdiri dari *monosakarida*, *disakarida* dan *oligosakarida*, sedangkan karbohidrat kompleks terdiri dari *polisakarida*. Berdasarkan studi *literatur* diperoleh data bahwa karbohidrat memiliki peranan penting bagi makhluk hidup. hal tersebut telah tertuang di dalam Al-Qur'an, antara lain sebagai berikut.

### Surat Quraisy Ayat 4

الَّذِي أَنْهَى مُنْتَجِو عَوْنَٰوْ مَهْمَنْتَخُوفٍ

**Artinya:** Yang telah memberi mereka makanan untuk menghilangkan rasa lapar dan melindungi mereka dari rasa ketakutan.

Pada Al-Qur'an Surat Quraisy ayat 4, menjelaskan bahwa Allah SWT memberi makanan kepada makhluk hidup di bumi ini adalah sebagai penghilang lapar. Makanan yang dapat menghilangkan rasa lapar adalah makanan yang mengandung karbohidrat seperti makann pokok. Karbohidrat dapat memberi asupan yang baik sebagai sumber energi bagi makhluk hidup dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Allah SWT senantiasa mengamankan manusia dari rasa takut seperti kelaparan dan lain sebagainya.



Menurut Fitri & Fitriana (2020), Karbohidrat seperti pati, gula atau glikogen yang merupakan zat gizi yang menjadi sumber energi penting bagi makhluk hidup karena dalam molekulnya tersedia unsur karbon yang siap digunakan oleh sel. Banyak negara yang terkena dampak kekeringan dan kelaparan. Munculnya krisis pangan ini telah membuat situasi yang sangat mengkhawatirkan dalam jangka panjang. Krisis pangan sepanjang sejarah telah memicu bencana kemanusiaan berupa masalah kesehatan, sosial dan keamanan, maka dari itu, suatu negara harus memiliki sistem ketahanan pangan yang kokoh. Ketahanan pangan merupakan jaminan kemakmuran bagi suatu bangsa. Islam juga memiliki sistem ketahanan pangan yang *integral*.

Pada Al-Qur'an, Allah menceritakan kisah strategi ketahanan pangan Nabi Yusuf AS untuk mengantisipasi krisis pangan di Mesir. Setidaknya ada 3 rencana yang diajukan Nabi Yusuf AS kepada raja Mesir saat ini. Yaitu: peningkatan produksi pangan, penyimpanan sebagian besar produksi pertanian dan kebijakan berhemat yang harus diikuti oleh semua elemen dari ketiga rencana / strategi itu berhasil membawa Mesir menjadi negara dengan ketahanan pangan yang kuat, bahkan menjadi negara yang mengekspor makanan ke negara Uni ketika mengalami kelaparan yang sama (Sari *et al.*, 2021).

Maka dari itu makanan yang mengandung karbohidrat seperti makanan pokok menjadi makanan yang ditanam atau dibudidayakan secara besar-besaran karena karbohidrat menjadi bagian penting bagi keberlangsungan hidup terutama manusia.

### **Surat Al-Maidah Ayat 88**

وَكُلُّ مَا رَزَقْنَا لَهُ الْحَلَالُ نِيَّاً وَأَنْفُوا اللَّهُ أَذْنِي شَبِّهُ مُؤْمِنُونَ

**Artinya:** Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

Pada Al-Qur'an Surat Al-Maidah ayat 88, Allah menjelaskan bahwa kita sebagai manusia diperintah untuk memakan makanan yang halal dan baik. Makanan baik yang dimaksud adalah makanan yang tidak mengandung zat berbahaya bagi tubuh, tidak merusak, higienis dan bergizi. Makanan tersebut adalah makanan yang mengandung karbohidrat yang dapat menjadi sumber energi dan gizi bagi tubuh manusia.

Islam sendiri telah mengatur segala sesuatu yang baik dalam Al-Qur'an dan hadis mengenai makanan. Islam dan kesehatan selalu beriringan dalam hal menjaga keberlangsungan hidup dengan makanan sehat yang halal dan *thayib* (Andriyani, 2019). Makhluk hidup seperti manusia membutuhkan makanan untuk bertahan hidup. Akan tetapi, harus ditentukan bahwa makanan yang akan dikonsumsi itu memiliki nilai gizi yang optimal dan lengkap. Nutrisi lengkap yang dibutuhkan tubuh salah satunya mengandung karbohidrat. Makanan mengandung karbohidrat memiliki nilai gizi yang baik dan dapat diolah berbagai jenis pengolahan yang tepat, agar bermanfaat bagi tubuh dan tidak membahayakan kesehatan.

Pemberian makanan pendamping ASI sangat penting pada anak usia dini, karena asupan gizi sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Menurut

Safnowandi (2022) mengatakan bahwa menu yang baik untuk bayi yang baru memulai MPASI adalah menu tunggal atau menu yang mengandung 4 gizi seperti karbohidrat, protein hewani, protein nabati dan sayuran. Pada 4 unsur zat gizi tersebut, karbohidrat menjadi salah satu komponen penting yang turut berperan untuk perkembangan anak.

### Sumber Karbohidrat

Adapun sumber karbohidrat banyak tersebar di alam seperti bahan pokok hingga pada buah-buahan sebagai berikut.

#### *Serealia/ Biji-bijian dan Bahan Pokok*



Gambar 1. Sumber Karbohidrat : Serealia dan Bahan Pokok.

Sumber karbohidrat berupa bahan pangan nabati sebagian besar berasal dari tumbuhan serealia (Chasanah, *et al.*, 2019). Tumbuhan serealia merupakan golongan tanaman pangan yang ditanam untuk dipanen bijinya sebagai sumber karbohidrat seperti padi-padian, kacang-kacangan. serta bahan pokok lainnya selain serealia ini telah dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai berikut.

1) Surat Al-An'am Ayat 95

يَٰٰيُّٰ لَكُمُ الْهُنْدُوْنَ وَالْعِزُّوْنَ وَالْجَنْوَنَ وَالْجَنْوَنَ وَالْجَنْوَنَ وَالْجَنْوَنَ

Artinya: Sungguh, Allah yang menumbuhkan butir (padi-padian) dan biji buah-buahan. Dia mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup.

Itulah kekuasaan Allah, maka mengapa kamu masih berpaling?

2) Surat Yasin Ayat 33

وَإِلَهُهُمَا الْأَرْضُ الْمَمِيتَةُ أَحْيِيهَا وَآخِرُ جَنَانُهَا أَحْيَهَا كُلُّهُنَّ

Artinya: Dan suatu tanda (kebesaran Allah) bagi mereka adalah bumi yang mati (tandus). Kami hidupkan bumi itu dan Kami keluarkan darinya biji-bijian, maka dari (biji-bijian) itu mereka makan.

Berdasarkan ayat tersebut, Allah SWT telah menumbuhkan tanaman, salah satunya sebagai makanan bagi makhluk hidup terutama bagi manusia. Makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti padi, jagung, singkong, sagu dan lain-lain. Hal tersebut merupakan bukti kebesaran dan kasih sayang terhadap hamba-hambanya. Tanaman serealia mengandung karbohidrat berupa *fruktosa* merupakan golongan *oligosakarida* dan *polisakarida* terdiri atas beberapa komponen *fruktosa* yang terikat dengan satu molekul glukosa. Karbohidrat

lainnya yaitu amilum/pati banyak terdapat dalam tanaman padi-padian, serealia, dan umbi-umbian.

Ayat tersebut diatas juga dijelaskan bahwa Allah menghidupkan bumi dari biji-bijian dan dari biji-bijian tersebut dapat menjadi makanan untuk makhluk hidup. Pada biji-bijian itu terdapat kandungan karbohidrat sederhana yaitu *oligosakarida* jenis *rafinosa*, *stakiosa*, dan *verbascosa*. *Oligosakarida* jenis ini sering terdapat di dalam kacang-kacangan serta biji-bijian.

### **Buah-buahan**



Gambar 2. Sumber Karbohidrat : Buah-buahan.

Sumber karbohidrat lainnya terdapat dalam buah-buahan yang merupakan sumber energi serta penambah imun bagi tubuh. Hal tersebut telah dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an tentang buah-buah yang mengandung karbohidrat, antara lain.

#### 1) Surat Al-Baqoroh Ayat 22

إِذَا وَأَنْتُمْ تَقْتَلُونَ الظِّيْجَ عَالَكُمْ لَا رَضْفَرَ اشَاؤُ السَّمَاءَ بِنَاءً وَإِنْ لَمْ نَسْمَعْ مَاعَ فَأَخْرِجُوهُنَّا لِمَرْزَقٍ فَلَا تَجْعَلُوا إِلَهَكُمْ

Artinya: (Dialah) yang menjadikan bumi sebagai hamparan bagimu dan langit sebagai atap, dan Dialah yang menurunkan air (hujan) dari langit, lalu Dia hasilkan dengan (hujan) itu buah-buahan sebagai rezeki untukmu. Karena itu janganlah kamu mengadakan tandingan-tandingan bagi Allah, padahal kamu mengetahui.

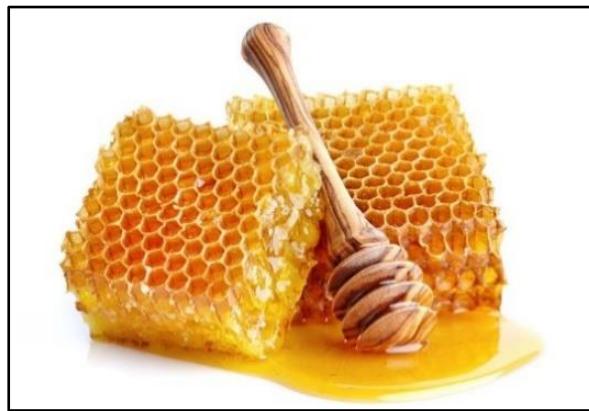
#### 2) Surat An-Nahl Ayat 11

فَإِذَا لَأْتَهُنَّ أَقْوَمِيَّةَ قَرْنَنِ يُبَثِّلُهُنَّ بِالرِّزْقِ عَوْرَيْتُهُنَّ وَلَنْخِلُوا لَا عَذَابُ مِنْكِلَاتِهِنَّ

Artinya: Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanaman-tanaman; zaitun, kurma, anggur, dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar adalah tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang yang berpikir.

Pada ayat-ayat diatas, Allah telah menumbuhkan buah-buahan seperti zaitun (*Olea europaea* L.), kurma (*Phoenix dactylifera* L.), anggur (*Vitis vinifera* L.) dan lain sebagainya. Buah-buahan tersebut mengandung karbohidrat yang baik untuk kesehatan. Disini buah anggur mengandung asam maleat, asam sitrat, glukosa, fruktosa, dan air yang cukup banyak. Glukosa dan fruktosa termasuk golongan karbohidrat sederhana yaitu monosakarida. Selain itu, buah anggur

juga mengandung karotenoid dan likopen yang cukup tinggi. Kedua zat itu dikenal sebagai antioksidan yang dapat memberi perlindungan dari radikal bebas. Kemudian buah tebu juga mengandung karbohidrat oligosakarida seperti sukrosa yang termasuk disakarida dan merupakan gula yang biasa dikonsumsi sehari-hari.

**Madu****Gambar 3. Sumber Karbohidrat : Madu.**

Suatu zat yang dihasilkan oleh lebah (*Apis mellifera* Linnaeus) disebut madu. Madu biasa disebut makanan yang memiliki berbagai khasiat. Madu ini merupakan sumber karbohidrat telah terdapat dalam Al-Qur'an sebagai berikut.

- 1) Surat An-Nahl Ayat 68-69

68 شُونْ وَأَوْحِرُ بَكَالَ النَّحْلَ لَا تَخْدِيْنَا الْجَبَيْرُ تَأْوِيْنَا الشَّجَرَ وَمَيَاعِرُ  
69 وَبَيْتَفَكَرُونَ ثَمَانِيْنُكُلَّا لَثَمَرَ تَقَاسِنُكَيْسَنَرِ بَكَالَلَّاهِيْرُ جَمْبُطُونَهَاشَرِ بَمْخُفَالَوَانَهُ غَيْبَهَشَفَاعَلَلَنَاسَتَأْفِيدَنَكَلَاهِيْرُ

Artinya: Dan Tuhanmu mengilhamkan kepada lebah, “Buatlah sarang di gunung-gunung, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibikin manusia. kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berpikir.

Menurut Karpin & Mahmudatuss'adah (2018), dalam ayat ini ditunjukkan bahwa berbagai unsur penyusun madu dari nektar bunga bereaksi menjadikan senyawa baru yang bermanfaat untuk manusia. Kejadian ini dinyatakan sebagai reaksi kimia. Pada ayat di atas diceritakan proses terbentuknya madu dalam reaksi kimia yang tentunya berhubungan dengan proses biologi tentang kehidupan lebah. Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa minuman yang bernama madu keluar dari perut lebah dengan warna yang berbeda-beda dan madu tersebut menjadi obat penyembuh bagi manusia. Pada madu terdapat kandungan karbohidrat berupa sukrosa dan madu biasa disebut sebagai gula invert.



## Dampak Mengkonsumsi Makanan yang Mengandung Karbohidrat

Segala sesuatu di dunia ini selalu ada hubungannya dengan sebab dan akibat. Oleh karena itu jika ada penyebab pasti ada akibat atau bisa disebut dampak. Adapun dampak dari mengonsumsi karbohidrat telah tertuang di dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

### *Surat Al-A'raf Ayat 31*

هَلْ يُحِبُّ الْمُفْسِرُونَ ○ بَيْنَ أَمْكُنْهُ وَإِنْ كُنْتُمْ مُّسْجِدُوكُلُوْا شَرْبُوا لَا تُشْرِقُ الْأَنْ

Artinya: Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.

### *Surat Al-Maidah Ayat 87*

إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْتَدِينَ ○ إِنَّهَا الَّذِي نَعْمَلُ أَثْخَرُهُ مَوْاطِنُهَا آخِلَّهُمُوا لَا تَعْتَدُوا

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengharamkan apa yang baik yang telah dihalalkan Allah kepadamu, dan janganlah kamu melampaui batas.

Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.

Pada ayat-ayat di atas, Allah menganjurkan manusia untuk tidak berlebihan salah satunya dalam hal makan dan minum, serta tidak diperbolehkan untuk melampaui batas karena Allah tidak menyukai hal tersebut. maka dari itu, seseorang tidak baik mengkonsumsi makanan atau minuman yang melebihi batas yang diperlukan untuk tubuh karena hal tersebut dapat menyebabkan berbagai penyakit. Terlalu banyak makan makanan manis (glukosa, fruktosa, dan lain-lain) dapat menyebabkan diabetes, obesitas, dan berbagai penyakit lainnya.

Menurut Noriko & Pambudi (2014), masyarakat rata-rata mengetahui malnutrisi sebagai kondisi kekurangan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang terjadi pada tubuh. Akan tetapi pemahaman malnutrisi ini merupakan kondisi kekurangan nutrisi yang mencakup keadaan yang kelebihan zat gizi misalnya pada karbohidrat (gula). Mengkonsumsi gula sederhana dalam jumlah berlebih akan meningkatkan metabolisme tubuh yang mengarah pada biosintesis lemak. Penumpukan lemak dapat memiliki konsekuensi kesehatan, termasuk diabetes mellitus, sembelit, hipertensi dan *atherosclerosis*.

Pemberian makanan yang seimbang akan menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi dan energi yang baik, sehingga menjadi dasar bagi kesehatan yang bagus di masa yang akan datang. Pola makan yang baik dapat melindungi tubuh dari penyakit, karena jatah makanan untuk anak kecil biasanya sepertiga sampai setengah dari jatah orang dewasa. Sehingga kebutuhan kalori dan gizi anak kecil berbeda dengan orang dewasa.

## SIMPULAN

Karbohidrat merupakan senyawa yang terdiri atas unsur karbon, hidrogen, dan oksigen yang memiliki peranan penting bagi kehidupan makhluk di bumi. Hal ini telah dijelaskan di dalam Al-Qur'an mengenai peranan karbohidrat yaitu terdapat dalam Al-Qur'an surat Quraisy : 4, Al-Maidah : 88, pada ayat disebutkan peran karbohidrat sebagai penghilang lapar, penambah energi, menyambung



## Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan

E-ISSN 2808-2699; P-ISSN 2808-361X

Volume 2, Issue 4, October 2022; Page, 257-266

Email: [educatoriajurnal@gmail.com](mailto:educatoriajurnal@gmail.com)

hidup dan lain sebagainya. Dijelaskan pula sumber karbohidrat dalam ayat-ayat QS. Al-An'am : 95, Yasin : 33, Al-Baqarah : 22, An-nahl ; 11, An-Nahl : 68-69, pada ayat disebutkan beberapa sumber karbohidrat diantaranya serealia dan bahan pokok, buah-buahan, dan madu. Adapun dampak mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat secara berlebihan juga telah dijelaskan didalam Al-Qur'an surat Al-A'raf Ayat 31, Al-Maidah Ayat 87. Pada ayat tersebut disebutkan bahwa, mengkonsumsi karbohidrat terlalu banyak atau berlebihan itu tidak baik sehingga dapat menyebabkan datangnya berbagai macam penyakit seperti diabetes, obesitas dan lain-lain.

## SARAN

Berkaitan dengan simpulan di atas, disarankan agar setiap individu mengetahui dan memahami lebih dalam tentang berbagai fenomena yang terjadi di alam yang sudah dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an, seperti kandungan karbohidrat yang dibahas didalamnya. Sehingga mendorong dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terkait dengan pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andriyani. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178-198. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.178-198>
- Azhar. (2016). Manusia dan Sains dalam Perspektif Al-Qur'an. *Lantanida Journal*, 4(1), 72-86. <http://dx.doi.org/10.22373/lj.v4i1.1869>
- Chasanah, G., Suryaningsih, S., & Fairusi, D. (2019). Analisis Integrasi Keislaman pada Materi Kimia Pangan (Sumber, Manfaat, dan Keterpahamannya). *JTK : Jurnal Tadris Kimiya*, 4(2), 168-176. <https://doi.org/10.15575/jtk.v4i2.5197>
- Fitri, A. S., & Fitriana, Y. A. N. (2020). Analisis Senyawa Kimia pada Karbohidrat. *Sainteks*, 17(1), 45-52. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v17i1.8536>
- Jaronah, S. (2020). Tumbuhan sebagai Sumber Gizi dalam Tafsir Kementerian Agama. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Karpin., & Mahmudatussa'adah, A. (2018). Pendekatan Pembelajaran Sains Berbasis Pemahaman Alquran dalam Pembelajaran Kimia Makanan. *Jurnal Media, Pendidikan, Gizi dan Kuliner*, 7(1), 33-43. <https://doi.org/10.17509/boga.v7i1.11595>
- Nisak, F. S. (2014). Makanan Bermutu dalam Al-Qur'an. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Noriko, N., & Pambudi, A. (2014). Diversifikasi Pangan Sumber Karbohidrat *Canna edulis* Kerr. (Ganyong). *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi*, 2(4), 248-252. <http://dx.doi.org/10.36722/sst.v2i4.160>



**Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan**

E-ISSN 2808-2699; P-ISSN 2808-361X

Volume 2, Issue 4, October 2022; Page, 257-266

Email: [educatoriajurnal@gmail.com](mailto:educatoriajurnal@gmail.com)

Safnowandi. (2022). Pemanfaatan Vitamin C Alami sebagai Antioksidan pada Tubuh Manusia. *Biocaster : Jurnal Kajian Biologi*, 2(1), 6-13. <https://doi.org/10.36312/bjkb.v2i1.43>

Sari, E., Setiawan, D., & Ayu, I. (2021). Peningkatan Literasi Sains Melalui Pembelajaran Energi dan Perubahannya Bermuatan Etnosains pada Pengasapan Ikan. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 1(1), 25-36. <https://doi.org/10.36312/pjipst.v1i1.11>