

Pandangan Islam Terhadap Seseorang yang Bertubuh Gemuk

Muhammad Naafi' Fadillah

Email: naafifadillah445@email.com

Muhammad Furqan

Email: m.furqannn@gmail.com

Muhammad Lutfi Arifia Rahli

Email: lutfi.arifia485@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

***Abstract.** Being overweight or obese is a global health problem that is increasing in prevalence. This also includes individuals who are overweight or obese. In the Islamic context, a healthy and balanced body is considered a gift from Allah SWT that must be protected and maintained. The main aim of this research is to analyze the Islamic perspective towards fat people and the concept of obesity in Islam. In addition, this research provides more comprehensive and diverse information regarding Islamic views on health and the body.*

***Keywords:** Fat, Weight, Obesity.*

Abstrak. Kelebihan berat badan atau obesitas adalah masalah kesehatan global yang semakin meningkat prevalensinya. Hal ini juga mencakup individu yang memiliki tubuh gemuk atau obesitas. Dalam konteks Islam, tubuh yang sehat dan seimbang dianggap sebagai anugerah dari Allah SWT yang harus dijaga dan

dipelihara. Tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis perspektif Islam terhadap orang gemuk dan konsep obesitas dalam Islam. Selain itu, penelitian ini memberikan informasi yang lebih komprehensif dan beragam mengenai pandangan Islam tentang kesehatan dan tubuh.

Kata kunci: Gemuk, berat badan, obesitas.

LATAR BELAKANG

Kelebihan berat badan atau obesitas adalah masalah kesehatan global yang semakin meningkat prevalensinya. Hal ini juga mencakup individu yang memiliki tubuh gemuk atau obesitas. Dalam konteks Islam, tubuh yang sehat dan seimbang dianggap sebagai anugerah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dipelihara. Namun, pandangan Islam terhadap orang yang bertubuh gemuk belum sepenuhnya dipahami dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pandangan Islam terhadap orang yang memiliki kelebihan berat badan atau obesitas.

Penelitian menunjukkan bahwa masyarakat sering memandang negatif orang gemuk karena bias sosial, persepsi masyarakat terhadap kecantikan, dan bahkan masalah kesehatan. Namun penelitian yang secara spesifik membahas pandangan Islam terhadap penderita obesitas masih jarang, kajian ini akan mengisi kekosongan literatur dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pandangan Islam terhadap penderita obesitas. Melalui analisis terhadap konsep obesitas dalam Islam, penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman pandangan Islam tentang tubuh, kesehatan, dan kecantikan, serta bertujuan untuk memberikan perspektif baru dalam mengatasi masalah obesitas dan memberikan kontribusi pada literatur. Tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis perspektif Islam terhadap orang gemuk dan konsep obesitas dalam Islam. Selain itu, penelitian ini memberikan informasi yang lebih komprehensif dan beragam mengenai pandangan Islam tentang kesehatan dan tubuh, yang mengarah pada pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi masalah obesitas berdasarkan nilai-nilai Islam.

KAJIAN TEORITIS

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

Teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian mengenai pandangan Islam terhadap obesitas adalah:

1. Teori Kesehatan dalam Islam

Teori ini menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari ketaatan terhadap ajaran Islam. Tubuh yang sehat dianggap sebagai amanah yang perlu dilindungi dan dijaga.

2. Teori Etika Islam

Teori ini menekankan nilai-nilai etika Islam, termasuk menghormati diri sendiri. Dalam konteks ini, pandangan islam terhadap seseorang yang betubuh gemuk di anggap kurang baik di karenakan tubuh manusia adalah titipan yang harus kita lindungi jaga.

3. Teori Sosial dalam Islam

Teori ini menekankan pentingnya keadilan dan kesetaraan dalam hubungan sosial. Pandangan negatif terhadap orang gemuk dapat dianggap sebagai bentuk ketidakadilan sosial yang bertentangan dengan ajaran Islam.

Beberapa penelitian sebelumnya yang relevan antara lain:

1. Al Kandari, Y., & Al Rashidi, M. (2016). Obesity in Kuwait: Prevalence, trends, and association with sociodemographic variables. *Obesity Facts*, 9(2), 165-174. Studi ini mengidentifikasi prevalensi obesitas di Kuwait dan menghubungkannya dengan faktor-faktor sosiodemografis.
2. Chiu, M., & Austin, S. B. (2008). Men and body image: Are males satisfied with their body weight? *Psychology of Men & Masculinity*, 9(4), 248-261.

Penelitian ini membahas pandangan pria terhadap berat badan dan tubuh mereka sendiri.

3. Al-Mohaimed, A. A. (2012). Perceptions of body weight and self-reported eating and exercise behaviour among obese and non-obese women in Saudi Arabia. *Public Health Nutrition*, 15(6), 1114-1120. Studi ini menggambarkan persepsi terhadap berat badan dan pola makan serta olahraga di kalangan wanita obesitas dan non-obesitas di Arab Saudi.

Penelitian ini akan memperluas pemahaman tentang pandangan Islam terhadap orang yang bertubuh gemuk dengan menyoroti aspek-aspek teologis, etika, dan sosial dalam Islam. Dengan mengacu pada teori-teori relevan dan penelitian sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang isu tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode library research atau studi kepustakaan, yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik tertentu guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi dalam penelitian. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan interpretasi peneliti pada hasil penelitian dan mencari jawaban dari masalah penelitian dengan cara deskripsi data yang diperoleh dari berbagai sumber informasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Obesitas

Pada era globalisasi saat ini, tidak dapat dipungkiri bahwa kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memiliki dampak yang signifikan terhadap seseorang dan lingkungannya. Di berbagai bidang, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dapat berdampak positif maupun negatif. Salah satu efek negatif dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah banyaknya aktivitas manusia yang digantikan oleh mesin atau robot, yang mengurangi mobilitas gerak manusia dan tingkat kebugaran (Nurchayon, 2011). Obesitas adalah

kondisi yang menggambarkan seseorang memiliki badan berlebih, kegemukan dan mengandung banyak lemak pada tubuhnya. Terdapat bermacam cara untuk melakukan klasifikasi terhadap kegemukan, tetapi metode yang paling banyak digunakan adalah menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Metode ini dilakukan dengan mengukur perbandingan antara berat badan (kilogram) dan tinggi badan (meter) kuadrat. (dr. Fadli Rizal Makarim. 2022)

Dalam pandangan Islam, obesitas tidak hanya berupa akumulasi lemak berlebih di tubuh, tetapi juga dapat berpengaruh pada kepercayaan diri dan harga diri seseorang (Garnasih & Zahara, 2023). Islam juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan rohani melalui berbagai cara, termasuk dengan berolahraga dan berpuasa. Berpuasa, baik dalam konteks Ramadan maupun intermittent, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol gula darah dan penurunan berat badan pada pasien diabetes, serta mengurangi risiko penyakit jantung yang terkait dengan diabetes (Khalisha et al., 2023).

2. Pandangan Islam Terhadap Obesitas

Pandangan Islam terhadap obesitas tidak hanya berupa masalah kesehatan fisik, tetapi juga memiliki implikasi sosial dan spiritual yang signifikan. Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan rohani, serta mempraktikkan pola hidup yang seimbang dan sehat.

Dalam Islam, menjaga kesehatan tubuh dianggap sebagai tanggung jawab dan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Namun, obesitas dapat menghalangi individu untuk menjalankan ibadah dengan optimal. Gerakan shalat yang sulit dilakukan akibat kegemukan dapat mengurangi kualitas ibadah seseorang (Klinik Kiera, 2023).

Dalam suatu kisah yang menggambarkan perhatian Khalifah Umar bin Khattab terhadap kesehatan dan kebugaran umat Muslim, terdapat momen ketika beliau bertemu dengan seorang Muslim yang memiliki perut buncit. Khalifah Umar bin Khattab Radhiyallahu ‘Anhu bertanya dengan penuh kepedulian kepada orang tersebut, "Kenapa perutmu besar seperti ini?" Orang tersebut menjawab dengan

mengatakan bahwa itu merupakan karunia dari Allah. Namun, Khalifah Umar dengan tegas dan khawatir menggambarkan, "Ini bukan berkah, tapi azab dari Allah!" Dalam responsnya, Khalifah Umar melanjutkan dengan berbicara kepada semua yang hadir, "Hai sekalian manusia, hai sekalian manusia. Hindari perut yang besar. Karena membuat kalian malas menunaikan shalat, merusak organ tubuh, menimbulkan banyak penyakit. Makanlah kalian secukupnya. Agar kalian semangat menunaikan shalat, terhindar dari sifat boros, dan lebih giat beribadah kepada Allah."

Kisah ini menggambarkan bagaimana Khalifah Umar peduli akan kesehatan dan kondisi fisik umat Muslim. Ia melihat bahwa memiliki perut yang besar dapat mengganggu pelaksanaan ibadah, terutama shalat. Khalifah Umar juga menyadari bahwa perilaku berlebihan dalam makan dapat merusak kesehatan tubuh dan menimbulkan berbagai penyakit (Klinik Kiera, 2023).

Dari kisah ini dapat kita ambil bahwasanya dalam pandangan islam orang yang gemuk tidak di sukai dalam islam, tidak di sukai dalam artian karena orang tersebut gemuk di karenakan terlalu banyak makan dan melupakan akhiratnya karena gaya hidupnya, hal ini tidak sejalan dengan pola hidup islam yang di contohkan oleh Nabi Muhammad SAW.

3. Pola Hidup Sehat Dalam Islam

Menurut Laksana dan Sumaryanti pola hidup sehat dalam Islam adalah memelihara kesehatan tubuh dengan menyeimbangkan antara kesehatan fisik dan jiwa yang sejalan dengan ajaran dan anjuran dalam Al-Qur'an maupun sunah-sunah dan kebiasaan Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam ketika hidupnya, seperti pola makan sampai berolahraga atau melakukan aktifitas fisik. (Laksana & Sumaryanti, 2023).

Dalam pola makan Nabi Muhammad (saw). Kita kenal sebagai pribadi yang moderat dalam hal makanan dan minuman. Beliau mengajarkan kepada umatnya untuk tidak melebihi batas akibat kelebihan kalori dan kekurangan gizi. Sebab, salah satu penyebab obesitas adalah kelebihan kalori akibat makan berlebihan.

Nabi Muhammad saw bersabda:

ما ملاً آدمي وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا بد
(فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) رواه الإمام أحمد والترمذي وغيرهما

Artinya: Tidaklah seorang anak Adam (manusia) mengisi bejana (kantong) yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah baginya beberapa suap yang bisa menegakkan tulang sulbinya. Jikalau memang harus berbuat, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya (HR Imam Ahmad, at-Tirmidzi).

Rasulullah tidak hanya mengatur pola makan yang seimbang, tapi juga mengajarkan umatnya untuk banyak melakukan aktivitas, seperti jalan kaki, menunggang kuda, memanah, dan segala aktivitas baik lainnya.

Seperti kebiasaan berjalan Nabi sebagaimana yang tercatat dalam kitab hadis riwayat Abu Hurairarah.

مَا رَأَيْتُ شَيْئًا أَحْسَنَ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، كَأَنَّمَا الشَّمْسُ تَجْرِي فِي وَجْهِهِ
وَمَا رَأَيْتُ أَسْرَعَ فِي مَشْيِهِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَأَنَّ الْأَرْضَ تَطْوَى ،
لَهُ ، إِنَّا لَنُجْهِدُ أَنْفُسَنَا ، وَإِنَّهُ لَعَيْرٌ مُكْتَرَبٌ

Artinya: Tidaklah aku mengetahui sesuatupun yang lebih bagus dibandingkan Rasulullah saw, wajahnya terang seperti matahari. Dan tidaklah aku mengetahui seorang pun yang lebih cepat jalannya dibandingkan dengan Rasulullah saw, - ketika beliau berjalan- seakan-akan bumi ini digulung untuknya, kami telah bersungguh-sungguh menyamai beliau, namun beliau tidak bergeming sama sekali.

Hadits di atas disebutkan setidaknya dalam dua kitab hadis, yang pertama karya Musnad Ahmad bin Hanbal dan yang kedua karya Sahih bin Hibban.

Mengenai kualitas hadis di atas, sebagaimana dikemukakan Shuaib al-Arnaut dalam tafsirnya tentang Musnad Ahmad bin Hanbal, termasuk dalam hadis Hasan. Dalam Jammu al-Wasair fi-shar al-Shamail dijelaskan bahwa Rasulullah berjalan dengan lincah dan penuh ketenangan, serta tidak melakukan tindakan tergesa-gesa atau sembrono yang akan mengurangi kecantikan dan kewibawaannya. (Yudi Prayoga, 2024)

KESIMPULAN DAN SARAN

Agama mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk penghormatan terhadap tubuh yang dianggap sebagai karunia atau amanah dari Allah SWT. Oleh karena itu, menjaga berat badan yang sehat dianggap sebagai bagian dari tanggung jawab seseorang. Ajaran tentang moderasi dalam makan dan minum serta pengendalian diri adalah tema umum dalam agama. Obesitas sering kali dilihat sebagai hasil dari kurangnya kontrol diri dalam pola makan, sehingga moderasi dipromosikan untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan. dalam pandangan islam orang yang gemuk tidak di sukai dalam islam, tidak di sukai dalam artian karena orang tersebut gemuk di karenakan terlalu banyak makan dan melupakan akhiratnya karena gaya hidupnya, hal ini tidak sejalan dengan pola hidup islam yang di contohkan oleh Nabi Muhammad SAW. Kesimpulan dari perspektif agama menekankan pentingnya keseimbangan, dan tanggung jawab dalam mengelola kesehatan fisik

DAFTAR PUSTAKA

- Garnasih, T. R., & Zahara, F. H. (2023). Harga Diri Muslimah Obesitas yang Mengalami Penelantaran Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(2), 109–132. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.25461>
- Khalisha, *, Maulida, L., Luthfia Maulida, K., Cahaya Pratiwi, M., & Qolbi, N. S. (2023). Pengaruh Puasa Menurut Perspektif Islam Dan Sains Dalam

Menurunkan Berat Badan Pada Pasien Obesitas Dan Diebetes. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1(6), 53–61.
<https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i6.2878>

Klinik Kiera. (2023, August 25). *Obesitas dalam Islam*.
<https://www.kieraclinic.com/kajian-kesehatan-islam/obesitas-dalam-islam>

Laksana, S. D., & Sumaryanti, L. (2023). Hubungan Nilai-Nilai Agama Islam Dengan Kebiasaan Pola Hidup Sehat. *Journal TA'LIMUNA*, 12(2), 156–166.
<https://doi.org/10.32478/talimuna.v12i2.1396>

Makarim, Fadhli Rizal. (2022). Obesitas - Gejala, Penyebab, dan Pengobatan, Halodoc. <https://www.halodoc.com/kesehatan/obesitas>

Nurchayon. (2011). *KAITAN ANTARA OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK*.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4663>

Prayoga, Yudi (2024). Cegah Obesitas, Ikuti Gaya Hidup Nabi Muhammad, Lampung
NU Online. <https://lampung.nu.or.id/pernik/cegah-obesitas-ikuti-gaya-hidup-nabi-muhammad> QnmPN