

**PEMAKANAN SEIMBANG DALAM KALANGAN ASNAF FAKIR
MISKIN: ANALISIS MENURUT KERANGKA MAQASID SYARIAH**
*The Important of Balanced Nutrition for Asnaf Fakir Miskin: A Study Within the Fremework
of Maqasid Syariah.*

^{1*}SHARIFAH BINTI HAMZAH
²SARIP BIN ADUL
³AHMAD MUNAWAR BIN ISMAIL

^{1*,2}Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah
Jalan UMS, 88400 Kota Kinabalu, Sabah.

³Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia

*Corresponding author: sharifah@ucmi.edu.my

Dihantar/Received: 11 December 2025 | Penambahbaikan/Revised: 19 December 2025

Diterima/Accepted: 14 January 2026 | Terbit/Published: 30 June 2026

DOI: <https://doi.org/10.51200/manu.v37i1.6671>

Abstrak Pemakanan seimbang merupakan aspek penting dalam kesejahteraan manusia yang ditekankan dalam Islam. Namun, dalam kalangan asnaf fakir miskin, akses kepada makanan yang berkhasiat sering menjadi cabaran akibat keterbatasan ekonomi dan sosial. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk meneliti kepentingan pemakanan seimbang bagi asnaf fakir miskin dalam kerangka Maqasid Syariah iaitu lima prinsip utama yang menjadi asas kepada syariat Islam: *hifz al-din* (pemeliharaan agama), *hifz al-nafs* (pemeliharaan jiwa), *hifz al-aql* (pemeliharaan akal), *hifz al-nasl* (pemeliharaan keturunan), dan *hifz al-mal* (pemeliharaan harta). Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui analisis kandungan terhadap sumber Islam seperti al-Quran, hadis, dan prinsip Maqasid Syariah, serta kajian kepustakaan berkaitan pemakanan dan status pemakanan dalam kalangan asnaf fakir miskin. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pemakanan seimbang bukan hanya berkait dengan aspek kesihatan fizikal, tetapi juga memainkan peranan penting dalam menjaga akal (*hifz al-aql*) dan keturunan (*hifz al-nasl*), kerana pemakanan yang sihat menyumbang kepada perkembangan mental dan kesejahteraan generasi masa depan. Selain itu, pemakanan yang baik juga memastikan pemeliharaan jiwa (*hifz al-nafs*), di mana individu yang mendapat pemakanan seimbang lebih berdaya tahan dalam menghadapi tekanan hidup. Dari sudut ekonomi, pemakanan yang sihat juga membantu meningkatkan produktiviti kerja, selaras dengan prinsip pemeliharaan harta (*hifz al-mal*). Kesimpulannya, pemakanan seimbang perlu diangkat sebagai salah satu hak asasi dalam konteks kebajikan Islam. Institusi zakat, baitulmal, dan NGO Islam perlu memperkasa usaha dalam memastikan keperluan pemakanan seimbang bagi asnaf fakir miskin dipenuhi, selaras dengan objektif utama Maqasid Syariah dalam menjaga kesejahteraan ummah.

Kata kunci: Pemakanan seimbang, asnaf fakir miskin, Islam, Maqasid Syariah, kesejahteraan ummah.



Abstract *Balanced nutrition is a crucial aspect of human well-being emphasized in Islam. However, among asnaf fakir miskin (the poor and needy), access to nutritious food remains a challenge due to economic and social limitations. Therefore, this study aims to examine the importance of balanced nutrition for asnaf fakir miskin within the framework of Maqasid Syariah, which consists of five core principles: hifz al-din (preservation of religion), hifz al-nafs (preservation of life), hifz al-aql (preservation of intellect), hifz al-nasl (preservation of lineage), and hifz al-mal (preservation of wealth). This study employs a qualitative approach through content analysis of Islamic sources such as the Quran, Hadith, and Maqasid Syariah principles, along with a literature review on nutrition and the nutritional status of asnaf fakir miskin. The findings indicate that balanced nutrition is not solely related to physical health but also plays a significant role in preserving intellect (hifz al-aql) and lineage (hifz al-nasl), as proper nutrition contributes to cognitive development and the well-being of future generations. Furthermore, good nutrition ensures the preservation of life (hifz al-nafs), as individuals with adequate nutrition are more resilient to life challenges. From an economic perspective, a healthy diet enhances work productivity, aligning with the principle of preservation of wealth (hifz al-mal). In conclusion, balanced nutrition should be recognized as a fundamental right within the framework of Islamic welfare. Zakat institutions, baitulmal, and Islamic NGOs should strengthen their efforts to ensure that the nutritional needs of asnaf fakir miskin are met, in line with the overarching objectives of Maqasid Syariah in safeguarding the well-being of the ummah.*

Keywords: *Balanced nutrition, asnaf fakir miskin, Islam, Maqasid Syariah, ummah well-being.*

PENDAHULUAN

Pemakanan merupakan keperluan asas dalam kehidupan manusia dan memainkan peranan penting dalam membentuk kesejahteraan individu serta masyarakat. Golongan asnaf fakir miskin yang sering berdepan dengan masalah kekurangan makanan yang bernutrisi boleh membawa kepada pelbagai implikasi negatif terhadap kesihatan fizikal dan mental. Kekurangan zat makanan boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan seperti malnutrisi, anemia, serta pertumbuhan terbantut khususnya dalam kalangan kanak-kanak, disamping meningkatkan risiko penyakit kronik dalam kalangan dewasa (Ain et al., 2018). Ketiadaan makanan yang seimbang juga memberi kesan terhadap prestasi akademik, produktiviti kerja serta daya tahan tubuh golongan asnaf, sekali gus menyulitkan usaha untuk keluar daripada kitaran kemiskinan.

Dalam Islam, aspek pemakanan bukan sahaja berkait rapat dengan kesihatan tetapi juga dengan konsep kesejahteraan yang lebih luas, seperti yang digariskan dalam prinsip Maqasid Syariah. Maqasid Syariah menekankan pemeliharaan lima aspek utama kehidupan, iaitu pemeliharaan agama (*hifz ad-din*), nyawa (*hifz an-nafs*), akal (*hifz al-'aql*), keturunan (*hifz an-nasl*), dan harta (*hifz al-mal*). Oleh itu, pemakanan seimbang tidak hanya dilihat dari sudut keperluan fizikal, tetapi juga sebagai elemen penting dalam pembangunan insan yang holistik dan sejahtera mengikut prinsip Islam (Salamon et al., 2021).

Sehubungan itu, kajian ini dijalankan untuk menganalisis peranan kritikal pemakanan seimbang dalam memelihara kesejahteraan fizikal dan kelangsungan hidup bagi asnaf fakir miskin. Selain



itu, kajian ini juga akan Mensintesis hubungan antara elemen pemakanan seimbang dengan prinsip Maqasid Syariah (Hifz al-Nafs dan Hifz al-Aql) melalui kerangka konseptual yang sistematik, khususnya dalam aspek pemeliharaan nyawa (hifz al-nafs), akal (hifz al-‘aql), keturunan (hifz an-nasl), dan harta (hifz al-mal). Di samping itu, kajian ini Menilai keberkesanan peranan institusi Islam dalam memperkasakan sekuriti makanan asnaf melalui integrasi elemen nutrisi dalam bantuan kebajikan. Dengan mengkaji aspek-aspek ini, kajian ini diharap dapat memberikan sumbangan ilmiah yang dapat membantu pembuat dasar, institusi Islam, dan badan kebajikan dalam merangka strategi yang lebih efektif bagi meningkatkan kesejahteraan asnaf.

SOROTAN LITERATUR

Pemakanan Seimbang dan Implikasinya Terhadap Kesihatan

Manusia mempunyai keperluan khas dalam kehidupan yang perlu dipenuhi antaranya adalah pengambilan makanan bagi keperluan tubuh sihat dan melaksanakan tanggungjawab sebagai hamba Allah SWT. Kajian terdahulu menunjukkan bahawa pemakanan seimbang adalah asas kepada kesejahteraan manusia, khususnya dalam aspek kesihatan fizikal dan mental. Kekurangan zat makanan boleh membawa kepada masalah kesihatan seperti malnutrisi, anemia, dan kelemahan daya tahan tubuh (Moh, 2013; Muhamad et al., 2019). Sorotan literatur menunjukkan bahawa isu malnutrisi dalam kalangan golongan rentan telah dibincangkan secara meluas oleh para penyelidik (Ain et al., 2018; Fergus & Roberts, 2021), walau bagaimanapun perbincangan yang mengintergrasikan elemen sains pemakanan dengan kerangka Maqasid Syariah masih berada pada tahap yang minima.

Keterjaminan nutrisi dalam kalangan strata sosio-ekonomi rendah, khususnya asnaf fakir miskin, bukan sekadar isu kelangsungan hidup (*survival*), malah merupakan determinan kritikal kepada kesejahteraan holistik. Analisis terhadap literatur semasa (Abkenar et al., 2020; Jailani et al., 2021) secara konsisten mengaitkan defisit pemakanan berkhasiat dengan prevalen penyakit kronik yang tinggi seperti diabetes dan patologi kardiovaskular. Walau bagaimanapun, impak malnutrisi ini melampaui dimensi fizikal, sebagaimana Gheonea dan rakan-rakan (2023) menghujahkan bahawa gangguan kognitif dan mental berupaya melumpuhkan daya tahan psikologi asnaf, seterusnya memerangkap mereka dalam kitaran kemiskinan yang sistemik. Fenomena ini menunjukkan wujudnya dikotomi yang nyata yang mana golongan asnaf kekal terpinggir akibat korelasi antara kekangan material dan keterbatasan literasi nutrisi. Justeru, kegagalan menangani isu ini bukan sahaja menjejaskan kualiti hidup, malah secara langsung mencabar objektif utama pemeliharaan nyawa (*hifz al-nafs*) dalam kerangka Maqasid Syariah.

Signifikan pemakanan seimbang melampaui batas fisiologi menekankan bahawa pengambilan mikro nutrien kritikal seperti asid lemak omega-3, vitamin, dan mineral bukan sekadar keperluan biologikal, malah berfungsi sebagai agen neuro pelindung yang berupaya memitigasi risiko gangguan afektif seperti kemurungan (Hamzah, 2012). Sebaliknya, dominasi oleh diet tinggi pemprosesan (*ultra-processed foods*) yang rendah densiti nutrien dikesan mempunyai korelasi langsung dengan peningkatan prevalen gangguan mental dalam masyarakat (Ee et al., 2023). Dalam konteks ini, penjagaan aspek nutrisi seharusnya dilihat sebagai strategi preventif yang holistik, selari dengan prinsip *Hifz al-Aql* (pemeliharaan akal) dalam kerangka Maqasid Syariah. Justeru, pembudayaan literasi pemakanan seimbang perlu diangkat sebagai



agenda nasional yang bersifat rentas generasi bermula daripada unit keluarga sehingga ke peringkat intervensi komuniti bagi menjamin kesejahteraan ummah yang lestari pada masa hadapan.

Vulnerabiliti kanak-kanak dalam strata asnaf terhadap malnutrisi pediatrik membawa implikasi jangka panjang yang membimbangkan terhadap kualiti modal insan ummah. Dokumen Malaysia (2005), Kementerian Kesihatan Malaysia (2021) dan Pelan Tindakan Keselamatan Makanan Kebangsaan 2010–2020 (2020), mengesahkan bahawa defisit nutrisi kronik, khususnya anemia kekurangan zat besi, merupakan faktor penghalang utama kepada perkembangan kognitif dan pencapaian akademik yang optimum. Meskipun intervensi kerajaan melalui program 'Bakul Sihat' oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2020) telah digerakkan untuk menangani isu tumbesaran bagi kanak-kanak seawal usia enam bulan. Keberkesanan program ini masih terikat dengan kriteria pendaftaran klinikal yang ketat. Hal ini mewujudkan jurang akses bagi kelompok asnaf yang tidak berdaftar di bawah sistem KKM, yang mana kelangsungan nutrisi mereka bergantung sepenuhnya kepada budi bicara permohonan melalui institusi Baitulmal negeri. Secara kritikal, fenomena ini menunjukkan wujudnya fragmentasi birokrasi dalam penyaluran bantuan makanan, di mana pendekatan bersifat reaktif berdasarkan permohonan berisiko meminggirkan kelompok miskin tegar yang terputus akses maklumat. Justeru, pemerkasaan sistem sokongan nutrisi kanak-kanak asnaf perlu diselaraskan secara bersepadu bagi menjamin objektif *Hifz al-Nasl* iaitu pemeliharaan keturunan agar rantai kemiskinan tegar dapat diputuskan secara sistemik.

Secara tuntasnya, dinamik antara kemiskinan dan malnutrisi membentuk sebuah simbiosis negatif yang saling mengukuhkan, di mana kemiskinan mengehadkan akses kepada nutrisi berkualiti, manakala malnutrisi pula melumpuhkan produktiviti yang diperlukan untuk keluar daripada belunggu tersebut (Ain et al., 2018; Wiwik Widiyati, 2023). Fenomena ini bukan sekadar isu individu, malah memberi tekanan sistemik terhadap ekonomi makro negara melalui peningkatan beban kos rawatan kesihatan awam. Justeru, intervensi yang bersifat holistik dengan mengintegrasikan panduan al-Quran dan as-Sunnah menerusi konsep *halalan toyyiban* (Mehboob & Ahmed, 2020; Irfan et al., 2023; Marzband et al., 2017) perlu dijadikan teras dalam polisi bantuan asnaf. Pemerkasaan literasi nutrisi harus mendahului dan bukan sekadar pemberian bantuan material bagi mengubah pola pengambilan makanan proses yang berisiko tinggi. Strategi preventif yang proaktif ini bukan sahaja berupaya memitigasi penularan penyakit tidak berjangkit (NCDs), malah bertindak sebagai pelaburan jangka panjang dalam menjamin keamanan kesihatan dan kelestarian modal insan ummah selaras dengan objektif tertinggi Maqasid Syariah.

Pemakanan Seimbang dari Perspektif Islam dan Maqasid Syariah

Dalam perspektif teosentrik, pemakanan dalam Islam melampaui dimensi fisiologi semata-mata, malah diangkat sebagai instrumen ibadah dan amanah maknawi terhadap tubuh badan sebagai ciptaan Allah SWT. Inti pati konsep *halal toyyib* yang termaktub dalam al-Quran menuntut sebuah integrasi yang tuntas, bukan sekadar mematuhi garis panduan hukum halal, malah menuntut kualiti kebaikan dan khasiat yang optimum (*toyyib*) bagi kelestarian jasmani dan rohani. Selari dengan naratif Wiwik Widiyati (2023) dan Abidin dan rakan-rakan (2024), pemakanan yang seimbang dan bersih merupakan determinan utama dalam menterjemahkan



prinsip *halalan toyyiban* ke dalam realiti kesejahteraan sistemik. Secara kritikal, pemakanan yang berkualiti bukan sahaja membentuk keperibadian mukmin yang sihat secara organik, malah menjadi prasyarat kepada kekuatan modal insan ummah bagi memacu pembangunan tamadun Islam yang mampan.

Dalam kerangka Maqasid Syariah, pemakanan seimbang bukan sekadar pilihan gaya hidup, malah merupakan prasyarat asas dalam memelihara lima elemen *daruriyyat* (keperluan asas) manusia. Analisis oleh Marzband dan rakan-rakan (2017), Nahar dan Hidayatulloh (2021) dan Hamzah (2012) membuktikan wujudnya korelasi intrinsik antara kualiti nutrisi dengan kefungisian jasmani dan rohani, yang mana tubuh yang sihat menjadi wasilah utama bagi kesempurnaan ibadah (*hifz al-din*). Secara kognitif, kecukupan mikro nutrien bertindak sebagai pemangkin kepada ketajaman akal (*hifz al-'aql*), yang seterusnya menentukan kualiti pencapaian akademik dan daya saing modal insan asnaf dalam pasaran kerja masa hadapan. Implikasinya, keberkesanan dalam memitigasi beban penyakit melalui diet preventif bukan sahaja memelihara kelangsungan nyawa (*hifz al-nafs*), malah bertindak sebagai strategi perlindungan harta (*hifz al-mal*) dengan mengurangkan liabiliti perubatan dan meningkatkan kapasiti ekonomi individu. Justeru, kegagalan memastikan akses asnaf kepada pemakanan seimbang adalah satu bentuk pengabaian terhadap objektif syarak dalam menjamin kesejahteraan multidimensi ummah.

Seterusnya, integrasi antara nilai syarak dan sains nutrisi kontemporari menjadi pemangkin kepada proliferasi generasi yang sihat dan produktif. Marzband dan rakan-rakan (2017) melalui Model Pemakanan Halal menghujahkan bahawa sinergi antara prinsip keagamaan dan keperluan nutrisi moden bukan sekadar satu alternatif, malah merupakan satu keperluan teoretikal dan praktikal dalam mendepani cabaran kesihatan global. Pendekatan ini dilihat selaras dengan naratif Kementerian Kesihatan Malaysia (Moh, 2013) yang menekankan aspek kepelbagaian dan kesederhanaan (*wasatiyyah*) dalam diet harian. Secara analitikal, kajian ini menegaskan bahawa peruntukan terhadap nutrisi asnaf seharusnya tidak lagi dilihat sebagai perbelanjaan konsumtif, sebaliknya merupakan satu imperatif strategik bagi pembangunan modal insan yang mampan. Kegagalan melakukan intervensi nutrisi di peringkat awal usia (*early life intervention*) bukan sahaja menjejaskan kualiti hidup asnaf, malah bakal meningkatkan *strain fiskal* terhadap kerajaan dalam menangani beban penyakit kronik yang bersifat boleh dicegah di masa hadapan. Justeru, pelaburan terhadap nutrisi asnaf adalah satu bentuk sekuriti sosial yang menjamin kelestarian ummah secara jangka panjang.

Walaupun literatur sedia ada kaya dengan diskusi mengenai kemiskinan dan aplikasi Maqasid Syariah dalam pelbagai dimensi sosioekonomi, namun wujud satu dikotomi yang ketara di mana integrasi antara sains nutrisi dan prinsip maqasid khusus buat kelompok asnaf masih berada di pinggiran kajian akademik. Kebanyakan sarjana terdahulu cenderung menganalisis isu ini secara terpisah, sehingga mengakibatkan ketiadaan kerangka integratif yang menghubungkan pemakanan seimbang secara langsung dengan objektif syarak yang holistik. Justeru, kajian ini hadir untuk mengisi kelompangan teoretikal tersebut dengan mengemukakan satu analisis komprehensif yang menterjemah pemakanan asnaf melalui lensa Maqasid Syariah. Usaha ini bukan sekadar bertujuan mengoptimumkan justifikasi teologi terhadap isu nutrisi, malah menawarkan sumbangan signifikan kepada wacana kebajikan Islam dalam memperkasa kesejahteraan ummah secara substantif.



Secara konklusif, diskusi mengenai pemakanan seimbang dalam Islam melangkaui sempadan materialisme fisiologi, di mana ia merupakan penzahiran substantif terhadap kesejahteraan multidimensi yang merangkumi aspek bio-psikososial dan spiritual. Pemeliharaan kesihatan melalui amalan nutrisi yang tuntas bukan sekadar satu kewajipan saintifik, malah merupakan manifestasi praktikal terhadap objektif Maqasid Syariah dalam menjamin kelestarian umat manusia secara holistik (Pooneh et al., 2020). Pencapaian kepentingan awam menerusi gaya hidup sihat dan pengambilan nutrisi mikro-makro bertindak sebagai perisai utama dalam memitigasi ledakan penyakit kronik pada masa hadapan. Justeru, pemeraksanaan agenda ini menuntut sebuah sinergi strategik antara institusi kerajaan, badan agama, dan komuniti bagi mengintegrasikan nilai-nilai maqasid ke dalam ekosistem kesihatan awam. Melalui paradigma ini, aspirasi untuk melahirkan masyarakat yang seimbang, berdaya tahan, dan diberkati dapat diterjemahkan ke dalam bentuk tindakan polisi yang lebih berimpak tinggi.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif secara kajian literatur (*library-based research*). Pendekatan ini dipilih kerana membolehkan pengkaji untuk meneliti, menganalisis dan mengeluarkan maklumat daripada pelbagai sumber ilmiah yang relevan secara mendalam tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan (Bowen, 2009).

Data diperoleh daripada sumber primer dan sumber sekunder. Data primer merujuk kepada teks-teks yang berautoriti dalam bidang Maqasid Syariah bagi membina kerangka teoretikal yang kukuh. Manakala, sumber sekunder diperoleh daripada pencarian artikel jurnal melalui pangkalan data berwibawa seperti *Google Scholar*, *MyJurnal*, *Scopus*, dan *Web of Science*. Kriteria inklusif digunakan bagi memilih sumber berdasarkan kata kunci spesifik seperti "pemakanan seimbang", "asnaf fakir miskin", "nutrisi Islam", dan "Maqasid Syariah" dalam tempoh penerbitan 10 tahun terkini bagi menjamin kerelevanan data. Kajian juga merujuk kepada teori Maqasid Syariah yang dikemukakan oleh tokoh seperti Imam al-Ghazali dan al-Shatibi sebagai kerangka analisis utama (Mohd Sauzi & Nik Yusoff, 2022).

Proses analisis data dilakukan melalui kaedah analisis kandungan (*content analysis*) berdasarkan tahap berikut:

1. Tahap Pra-Analisis: Melibatkan pembacaan mendalam terhadap literatur yang telah dipilih untuk mengenal pasti unit analisis utama berkaitan isu pemakanan asnaf.
2. Proses Pengekodan Tema: Data dikategorikan secara tematik berdasarkan kerangka Maqasid Syariah. Sebagai contoh, maklumat berkaitan kesihatan fizikal dikodkan di bawah tema *Hifz al-Nafs* (Penjagaan Nyawa), manakala aspek kecerdasan mental dikodkan di bawah *Hifz al-Aql* (Penjagaan Akal).
3. Sintesis Data: Maklumat yang telah dikodkan kemudiannya di sintesis untuk menghasilkan dapatan baru yang bukan sekadar deskriptif, tetapi bersifat analitikal bagi mencadangkan solusi kepada isu pemakanan seimbang asnaf.



HASIL KAJIAN

Dapatan kajian di bina mengikut tema-tema strategik yang muncul secara sistematik daripada naratif literatur berautoriti. Analisis mendapati bahawa pemakanan seimbang bukan sekadar satu definisi teknikal mengenai komposisi makro nutrien dan mikro nutrien iaitu karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, tetapi juga merupakan satu instrumen determinan dalam memperkasa kesejahteraan bio psikososial asnaf (Wiwik Widiyati, 2023). Secara signifikan, proses pemetaan data telah berjaya mengekstrak dua dimensi utama yang saling berintegrasi, iaitu dimensi fungsional kesihatan dan dimensi aksiologi Maqasid Syariah. Integrasi kedua-dua dimensi ini membentuk satu naratif baharu yang meletakkan isu nutrisi asnaf bukan sekadar dalam ruang lingkup kelangsungan fizikal, tetapi sebagai prasyarat kepada kesempurnaan maqasid kehidupan.

Bagi memperincikan perkaitan antara keperluan biologi dan tuntutan syarak, Jadual 1 merumuskan pemetaan integratif yang menghubungkan elemen nutrisi secara langsung dengan lima prinsip *daruriyyat* dalam Maqasid Syariah. Pemetaan ini berfungsi sebagai asas kepada analisis keberkesanan bantuan pemakanan asnaf dalam konteks pembangunan modal insan yang menyeluruh.

Jadual 1
 Pemetaan Integratif Elemen Pemakanan Berasaskan Kerangka Maqasid Syariah

No.	Dimensi Maqasid Syariah	Elemen Nutrisi/ Tindakan	Impak Strategik Terhadap Asnaf
1.	<i>Hifz Din</i> (Penjagaan Agama)	Kepatuhan kriteria Halalan Toyyiban & kecukupan tenaga.	Menjamin kesempurnaan ibadah dan ketaatan melalui tubuh badan yang bertenaga serta pembersihan rohani melalui sumber makanan yang suci.
2.	<i>Hifz al-Nafs</i> (Penjagaan Nyawa)	Pengambilan Nutrisi Makro (Protein, Karbohidrat) & Mikro (Vitamin).	Menjamin kelangsungan hayat, meningkatkan sistem imuniti, dan mencegah mortaliti (kematian) akibat malnutrisi kronik.
3.	<i>Hifz al-Aql</i> (Penjagaan Akal)	Asid Lemak (Omega-3), Zat Besi, Iodin & Mineral kritikal.	Memacu fungsi kognitif yang optimum, meningkatkan fokus akademik anak asnaf, dan mencegah kemerosotan mental (depresi atau stres).
4.	<i>Hifz al-Nasl</i> (Penjagaan Keturunan)	Nutrisi Pediatrik & Maternal (Susu, Kalsium, Asid Folik).	Memastikan pertumbuhan fizikal yang sempurna, mencegah masalah stunting atau bantut, dan menjamin kualiti generasi masa hadapan ummah
5.	<i>Hifz al-Mal</i> (Penjagaan Harta)	Produktiviti Fizikal & Mitigasi Kos Kesihatan.	Meningkatkan kapasiti asnaf untuk bekerja (ekonomi), serta mengurangkan beban kewangan bagi kos rawatan penyakit tidak berjangkit (NCDs).

Berdasarkan Jadual 1, jelas menunjukkan bahawa setiap komponen pemakanan mempunyai signifikan yang multidimensi. Sebagai contoh, penjagaan akal (*hifz al-'aql*) menerusi pengambilan mikro nutrien bukan sekadar isu kesihatan, malah merupakan pelaburan strategik bagi memastikan anak-anak asnaf mampu bersaing dalam sistem pendidikan, yang akhirnya menjadi kunci kepada mobiliti sosial dan pembebasan daripada kitaran kemiskinan.

Dapatan kajian menunjukkan bahawa defisit nutrisi kronik khususnya kekurangan zat besi, protein, dan vitamin essensial bukan sekadar isu kesihatan terpencil, malah merupakan ancaman langsung kepada kelangsungan hayat dan kualiti hidup golongan asnaf. Deuraseh (2014) menegaskan bahawa malnutrisi dan anemia mengakibatkan kemerosotan daya tahan



tubuh atau sistem imuniti yang signifikan, serta meningkatkan vulnerabiliti asnaf terhadap penyakit kronik dan kelesuan fizikal yang melumpuhkan produktiviti harian. Dalam konteks teologi, kelesuan fizikal ini menghalangi individu daripada melaksanakan tuntutan 'ubudiyah atau ibadah dengan sempurna. Hal ini selaras dengan amaran Allah SWT dalam Surah Ta-Ha ayat 81, yang bermaksud;

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ
غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ۝ ٨١
Maksudnya;

Serta Kami katakan: Makanlah dari benda-benda yang baik yang Kami kurniakan kepada kamu dan janganlah kamu melampaui batas padanya, kerana dengan yang demikian kamu akan ditimpa kemurkaan Ku dan sesiapa yang ditimpa kemurkaan Ku, maka sesungguhnya binasalah ia. (Surah Ta Ha 20:81).

Manifestasi daripada ayat ini menuntut pengambilan makanan yang baik (*toyyib*) dan melarang sikap melampaui batas yang boleh mengundang kemurkaan serta kebinasaan diri. Secara interpretatif, ayat ini menggariskan bahawa kegagalan menjaga kualiti pemakanan adalah satu bentuk pengabaian terhadap amanah tubuh badan. Justeru, pemilihan nutrisi yang berkualiti merupakan prasyarat fundamental bagi menjamin kecergasan fisiologi yang diperlukan untuk memenuhi tanggungjawab sebagai hamba Allah SWT secara proaktif dan terurus, selaras dengan objektif *hifz al-nafs* dan *hifz al-din*.

Dapatan kajian mendedahkan wujudnya korelasi signifikan antara ketidakamanan makanan dengan peningkatan prevalen gangguan mental seperti kemurungan dan tekanan psikologi dalam kumpulan sasar iaitu asnaf. Dari sudut neuro kognitif, defisit nutrisi yang berpanjangan bukan sahaja merencat potensi intelektual kanak-kanak, malah bertindak sebagai penghalang sistemik kepada pembangunan insan yang holistik (Azhar et al., 2023). Memandangkan kelompok kanak-kanak merupakan aset strategik negara, pemerkasaan fungsi kognitif melalui intervensi nutrisi berkualiti adalah prasyarat fundamental dalam pembentukan masyarakat yang berdaya tahan secara mental dan fizikal. Kegagalan menangani isu ini di peringkat awal usia bakal meninggalkan impak negatif yang kekal terhadap kualiti modal insan, dan ummah pada masa hadapan.

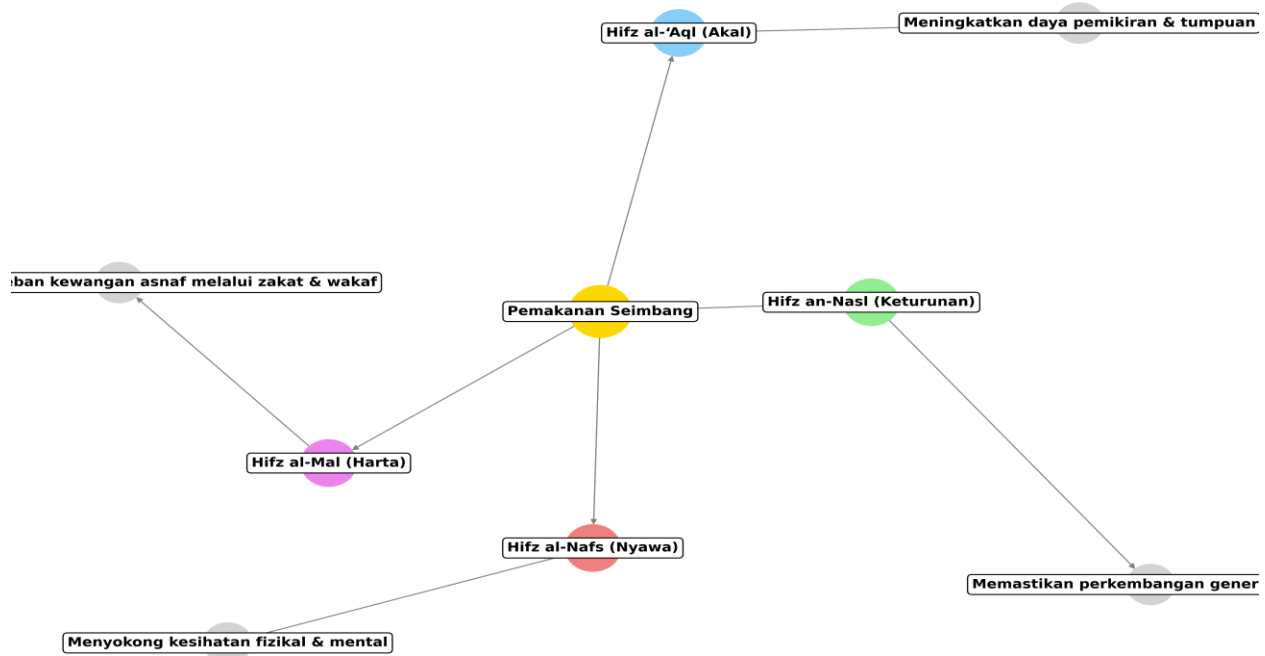
Secara tuntas, analisis menerusi lensa Maqasid Syariah mengukuhkan hujah bahawa pemakanan seimbang adalah instrumen kritikal dalam memanifestasikan objektif pemeliharaan nyawa (*hifz al-nafs*), akal (*hifz al-'aql*), keturunan (*hifz al-nasl*), dan harta (*hifz al-mal*). Penemuan ini menegaskan bahawa pengabaian terhadap dimensi nutrisi asnaf bukan sekadar isu kebajikan material secara terpencil, malah membawa implikasi aksiologi yang mendalam sebagai kegagalan sistemik dalam memenuhi objektif tertinggi syarak (Irfan et al., 2023). Justeru, mengintegrasikan agenda nutrisi ke dalam kerangka bantuan asnaf merupakan satu tuntutan syarak yang mendesak bagi menjamin kemaslahatan ummah yang bersifat multidimensi.

Naratif literatur secara konsisten mengusulkan keperluan untuk melakukan kalibrasi semula atau *recalibration* terhadap peranan institusi filantropi Islam seperti pusat zakat, wakaf, dan masjid sebagai pemacu utama intervensi nutrisi buat golongan asnaf. Taghi (2013) menegaskan bahawa evolusi bantuan zakat perlu beralih daripada sekadar pemberian komoditi



asas yang bersifat mengenyangkan atau *caloric satiety*, kepada penyediaan akses makanan yang mempunyai ketumpatan nutrien yang tinggi. Hal ini menuntut agar institusi zakat tidak lagi bertindak sebagai entiti penyalur bantuan yang pasif, sebaliknya berfungsi sebagai ejen sekuriti makanan yang menjamin kelestarian kesihatan asnaf secara proaktif. Secara strategik, anjakan paradigma ini bukan sahaja menyantuni keperluan biologi jangka pendek, malah bertindak sebagai instrumen pencegahan risiko kesihatan kronik yang selari dengan aspirasi pembangunan ummah yang holistik.

Sebagai natijahnya, dapatan kajian ini secara tuntas menegaskan bahawa pemakanan seimbang melampaui batas isu kesihatan konvensional, malah ia merupakan satu imperatif keagamaan dan tanggungjawab sosial yang menuntut penyelesaian sistematik menerusi paradigma Maqasid Syariah. Kelestarian kesihatan komuniti asnaf adalah aset fundamental bagi menjamin kemajuan negara, di mana intervensi nutrisi yang proaktif bertindak sebagai strategi mitigasi terhadap prevalen penyakit kronik yang kian meruncing. Secara substantif, pemerkasaan agenda pemakanan seimbang ini bukan sekadar sumbangan terhadap indikator kesihatan nasional, malah merupakan manifestasi praktikal dalam memelihara masalah ummah secara menyeluruh. Melalui integrasi antara nilai syarak dan sains kesihatan, usaha ini bakal membentuk sebuah negara yang bukan sahaja maju secara material, malah mempunyai modal insan yang sihat, berdaya saing, dan berdaya tahan dalam mendepani cabaran global masa hadapan



Rajah 1
Kerangka Konsep Pemakanan Seimbang Menurut Perspektif Maqasid Syariah



Rajah 1 menggambarkan kerangka konsep integratif yang menghubungkan komponen nutrisi dengan dimensi Maqasid Syariah bagi pemeraksanaan asnaf. Kerangka ini dibina berasaskan tiga paksi utama, input nutrisi dimensi fizikal merangkumi elemen makro nutrien dan mikro nutrien yang menjadi asas kepada biologi manusia. Dalam kerangka ini, input nutrisi bukan sekadar bahan makanan, tetapi bertindak sebagai pemboleh ubah (*enabler*) kepada kesihatan tubuh badan. Seterusnya proses integrasi lensa Maqasid Syariah, memberi input fizikal tersebut kemudiannya dipetakan ke dalam lima prinsip *daruriyyat*. Sebagai contoh, kecukupan zat mikro dihubungkan dengan *Hifz al-'Aql*, manakala jaminan protein dan tenaga dikaitkan dengan *Hifz al-Nafs*. Proses ini menukarkan keperluan fisiologi kepada satu kewajipan teologi yang sistematik. Manakala output kesejahteraan holistik asnaf, adalah matlamat akhir kerangka ini untuk melahirkan kelompok asnaf yang mempunyai modal insan yang berkualiti. Apabila kelima-lima dimensi maqasid dipenuhi menerusi pemakanan yang seimbang, asnaf mampu keluar daripada kitaran kemiskinan dan mencapai kelestarian hidup yang diberkati. Secara keseluruhannya, kerangka ini membuktikan bahawa sinergi antara sains nutrisi dan prinsip syariah adalah kunci utama dalam merangka intervensi bantuan yang lebih bermakna dan berimpak tinggi.

Intihannya, dapatan kajian ini mengabsahkan realiti ketidakpastian dan kerentanan sistemik yang dihadapi oleh golongan asnaf fakir miskin dalam mengakses pemakanan seimbang. Kewujudan kekangan multidimensi yang saling berinteraksi ini menuntut sebuah anjakan paradigma daripada sekadar bantuan ihsan kepada intervensi strategik berteraskan kerangka Maqasid Syariah. Analisis ini dengan jelas membuktikan bahawa pemeraksanaan aspek nutrisi bukan sekadar isu kesihatan awam, malah merupakan prasyarat fundamental bagi menjamin kelestarian *hifz al-din*, *hifz al-nafs*, *hifz al-'aql*, *hifz al-nasl*, dan *hifz al-mal*. Signifikan dapatan ini bukan sahaja menyediakan asas teoretikal yang kukuh bagi merangka intervensi komprehensif, malah membuka ruang diskusi yang lebih luas terhadap reformasi polisi kebajikan Islam. Usaha ini penting bagi memastikan setiap tindakan intervensi pada masa hadapan adalah bersifat holistik, berimpak tinggi, dan selari dengan tuntutan maqasid kehidupan.

KESIMPULAN

Bagi memperkukuh diskusi ilmu dan meluaskan impak kajian ini dalam konteks praktikal, beberapa saranan bagi penyelidikan masa hadapan dapat dikemukakan seperti pendekatan empirikal dan kuantitatif. Kajian masa hadapan disarankan untuk mengaplikasikan pendekatan kuantitatif menerusi kajian lapangan bagi mengukur korelasi dan signifikan antara status nutrisi dengan tahap kesejahteraan multidimensi golongan asnaf secara empirikal. Data ini penting bagi membuktikan keberkesanan teori maqasid dalam meningkatkan kualiti hidup asnaf secara statistik. Seterusnya pembangunan modul intervensi. Terdapat keperluan mendesak bagi usaha rekayasa dan pembangunan Modul Pemakanan Islam yang berteraskan kerangka Maqasid Syariah. Modul ini dicadangkan sebagai instrumen rujukan strategik buat institusi zakat, badan bukan kerajaan (NGO), dan agensi kerajaan dalam menstrukturkan program bantuan pemakanan yang lebih sistematik dan berfokus. Manakala yang terakhir adalah analisis keberkesanan polisi. Penyelidikan akan datang juga wajar memfokuskan kepada analisis kritikal terhadap keberkesanan sistemik polisi pengagihan zakat semasa di Malaysia. Fokus kajian perlu diberikan



kepada penilaian sejauh mana intervensi nutrisi mampu bertindak sebagai pemangkin kepada mobiliti sosial dan kelestarian kesihatan asnaf dalam jangka masa panjang.

Secara tuntasnya, kajian ini menegaskan bahawa pemakanan seimbang merupakan determinan kritikal dalam menjamin kestabilan bio psikososial golongan asnaf fakir miskin. Kegagalan dalam memastikan akses terhadap nutrisi berkualiti bukan sekadar menjejaskan kualiti hidup individu, malah bertindak sebagai pemangkin yang melestarikan kitaran kemiskinan inter generasi serta merencat potensi pembangunan modal insan ummah secara sistemik. Justeru, isu nutrisi asnaf perlu dilihat sebagai satu krisis pembangunan yang menuntut penyelesaian tuntas melampaui kerangka kebijakan tradisional

Dalam ekosistem Maqasid Syariah, integrasi pemakanan seimbang adalah manifestasi langsung terhadap pemeliharaan *hifz al-nafs*, *hifz al-'aql*, *hifz al-nasl*, dan *hifz al-mal*. Oleh itu, transformasi bantuan asnaf daripada pemberian komoditi asas kepada intervensi nutrisi strategik bukan lagi satu pilihan, malah merupakan tuntutan syarak yang bersifat aksiologi. Adalah diharapkan agar sintesis literatur ini mampu mencetuskan anjakan paradigma dalam penggubalan dasar oleh institusi zakat, wakaf, dan agensi kerajaan bagi merangka skema bantuan yang lebih komprehensif. Pemerkasaan pendidikan nutrisi dan pelaksanaan program intervensi yang berteraskan Maqasid Syariah adalah langkah fundamental ke arah melahirkan masyarakat asnaf yang sihat, produktif, dan berdaya tahan, sekali gus merealisasikan aspirasi ummah yang diberkati.

RUJUKAN

- Abidin, S. A. S. Z., Nawari, M. N. M., Shariff, S. S. R., Rahmat, A. K., Jalil, S. A., Taib, M. N., & Nizar, N. N. A. (2024). Wholesome Nutrition: Halal and Sustainable. *Food Research*. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.8\(2\).1028](https://doi.org/10.26656/fr.2017.8(2).1028)
- Abkenar, M. Z., Ghofranipour, F., Kashi, Z., & Montazeri, A. (2020). Effect of the islamic self-care nutrition method on the lipid profile of patients with type 2 diabetes: A randomized clinical controlled trial. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8, 161–167. <https://doi.org/10.3889/OAMJMS.2020.4217>
- Ain, N., Thangiah, N., Tin, T., & Abdul, H. (2018). *Does a low-income urban population practise healthy dietary habits? February*, 108–115. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihy001>
- Azhar, N. N. K., Ibrahim, M. A., Halim, M. R. T. A., Shamsuddin, A. S., Azahari, N., & Malek, M. A. A. (2023). Prevalence of Mental Health Problems Among University Students and Association With Body Mass Index (BMI) and Diet Quality. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(3), 82–90. <https://doi.org/10.47836/MJMHS.19.3.11>
- Bowen, G. A. (2009). Document Analysis as a Qualitative Research Method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Deuraseh, N. (2014). *Islamic Dietary Habit for Preservation of Health: A Review from Islamic Literature*. <https://consensus.app/papers/islamic-dietary-habit-for-preservation-of-health-a-review-deuraseh/ab091284f2a05ec4b96887af9a3c8d3b/>
- Ee, J., Tay, F., En, S., Tung, H., Kaur, S., Gan, W. Y., Norasma, N., Ya, C., & Tan, C. H. (2023). Seasonality , food security , diet quality and nutritional status in urban poor adolescents in



- Malaysia. *Scientific Reports*, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-42394-6>
- Fergus, L., & Roberts, R. (2021). *Healthy Eating in Low-Income Rural Louisiana Parishes : Formative Research for Future Social Marketing Campaigns*.
- Gheonea, T. C., Oancea, C. N., Mititelu, M., Lupu, E. C., Ioniță-Mîndrican, C. B., & Rogoveanu, I. (2023). Nutrition and Mental Well-Being: Exploring Connections and Holistic Approaches. *Journal of Clinical Medicine*, 12(22). <https://doi.org/10.3390/jcm12227180>
- Hamzah, H. (2012). Pemakanan dan Implikasinya Terhadap Pembangunan Insan : Satu Analisis Berdasarkan Kitab Fi Zilal al-Quran. *International Halal Conference 2012 (INHAC)*, 3(September), 4–5.
- Irfan, F., Rahman, N., Azzahra, S. F., & Husin, G. M. I. (2023). Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 393–406.
<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/2730>
- Jailani, M., Elias, S. M., & Rajikan, R. (2021). The new standardized malaysian healthy eating index. *Nutrients*, 13(10), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu13103474>
- Kementerian Kesehatan Malaysia. (2020). *Mesej Utama Panduan Diet Malaysia 2020*.
- Kementerian Kesehatan Malaysia. (2021). *Dasar Pemakanan Kebangsaan Malaysia 2.0*. 21, 1–36.
- Malaysia, K. K. (2005). *Dasar Pemakanan Kebangsaan Malaysia*.
- Marzband, R., Moallemi, M., & Darabinia, M. (2017). *Spiritual Nutrition from the Islamic Point of View*. 5. <https://doi.org/10.15640/JISC.V5N2A4>
- Mehboob, M. S., & Ahmed, H. I. (2020). U-26 Contemporary Health Nutrition Factors in the Light of Islamic Teachings. *Al-Aijaz Research Journal of Islamic Studies & Humanities*. [https://doi.org/10.53575/u26.v4.02\(20\).392-405](https://doi.org/10.53575/u26.v4.02(20).392-405)
- Moh. (2013). *Malaysian Dietary Guidelines for Children and Adolescents*. 1–74.
http://www.moh.gov.my/images/gallery/GarisPanduan/MDG_Children_and_Adolescents_Summary.pdf
- Mohd Sauzi, M. I. S., & Nik Yusoff, N. R. (2022). Amalan Komunikasi Nonverbal Guru Bahasa Arab: Satu Kajian Kepustakaan. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3), e001389. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i3.1389>
- Muhamad, S. N., Prof, A., Ziyaadi, A., & Mahpuz, A. Bin. (2019). *Pola Pemakanan Dan Kesannya Terhadap Gaya Hidup Dan Pemikiran Individu : Analisis Terhadap Surah Al-Kahfi [Dietary Patterns and Their Impact on Lifestyle and Individual Thoughts : Analysis on Surah al-Kahfi]*. May 2018.
- Nahar, M., & Hidayatulloh, M. K. (2021). DIET IN ISLAMIC PERSPECTIVE. *Jurnal AlifLam Journal of Islamic Studies and Humanities*. <https://doi.org/10.51700/aliflam.v2i2.224>
- Pooneh, J., Hossein, S. M., Ali, R., & Roya, D. (2020). The role of islamic lifestyle and healthy nutrition in accordance with the recommendations of islam and the holly quran by focusing on the risk of cancer incident. *Journal of Community Medicine and Health Solutions*. <https://doi.org/10.29328/JOURNAL.JCMHS.1001002>
- Salamon, H., Salbi, N., Rosman, A., Rosli, M. R., Noor, S. S. M., Muhamad, N. H. N., Hamdan, M., Bashiron, B. B., & Hussin, E. R. Bin. (2021). *Halalan Tayyiba: An Islamic Perspective on Healthy Food*. 11, 1001–1014.
<https://doi.org/10.47059/REVISTAGEINTEC.V11I2.1732>
- Taghi, S. (2013). *NUTRITION FROM THE POINT OF VIEW OF ISLAM*.
<https://consensus.app/papers/nutrition-from-the-point-of-view-of-islam->



taghi/cc62b0127cea56f5ad47899a80b41ec7/

Wiwik Widiyati. (2023). Makanan Dan Gizi Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 150–162.
<https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.124>

BIOGRAFI

Sharifah binti Hamzah merupakan calon Pascasiswazah di Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah (UMS). Beliau berkelulusan Sarjana Pengajian Islam (Syariah) dari Universiti Kebangsaan Malaysia (2017) dan Sarjana Muda dalam bidang yang sama dari Universiti Al-Azhar, Mesir (2007). Kepakaran beliau tertumpu kepada bidang Syariah, dengan pengalaman penyelidikan merangkumi aspek ibadah di hospital dan pendidikan kesihatan. Beliau juga aktif dalam khidmat masyarakat dan program pembangunan kurikulum pendidikan kerjaya, selain sering dijemput sebagai panel penceramah bagi program-program keagamaan di pelbagai institusi.

Sarip bin Adul, merupakan Pensyarah Kanan di Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah (UMS) yang kini menggalas tanggungjawab sebagai Pengarah Pusat Islam UMS. Beliau memiliki kepakaran mendalam dalam bidang Kewangan Islam, Fiqh Ta'ayush, Fiqh Zakat dan Wakaf, serta Usul Fiqh dan Maqasid Syariah. Di peringkat industri, beliau aktif menyumbang kepakaran sebagai panel penasihat syariah bagi beberapa institusi perbankan. Selain komited dalam dunia akademik dan penyelidikan, beliau juga merupakan tokoh yang bergiat aktif dalam aktiviti dakwah serta sering dijemput sebagai panel penceramah di pelbagai stesen televisyen tempatan.

Ahmad Munawar bin Ismail ialah Profesor Madya di Pusat Kajian Usuluddin dan Falsafah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Beliau memiliki kepakaran luas dalam bidang Akidah, Pemikiran Islam, dan Pendidikan Islam, serta telah menghasilkan banyak penerbitan berimpak tinggi termasuk buku dan artikel jurnal antarabangsa. Selain aktif dalam penyelidikan dan perundingan akademik, beliau juga memegang pelbagai tanggungjawab pentadbiran di universiti dan terlibat dalam organisasi profesional seperti Persatuan Intelektual Muslim Malaysia (PIMM). Kecemerlangan beliau dalam akademik telah diiktiraf menerusi beberapa anugerah seperti Anugerah Pengajar Cemerlang dan Anugerah Buku Karya Asli Terbaik.