

ANALISIS QS. AN-NAHL AYAT 66: PEMANFAATAN SUSU SAPI UNTUK KESEHATAN HOLISTIK DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADITS

***Mila Khansya Asyafa, Alshafa Salsabila, Dimas Fauzi, Ina Salmah Febriani**

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

*Email: milaasyafa01@gmail.com

Abstract

This research examines the utilization of cow's milk for holistic health based on the analysis of QS. An-Nahl verse 66. The main focus of the research is the importance of maintaining health through good consumption patterns, with an emphasis on reducing the consumption of sugary foods and drinks that are at risk of causing non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes and obesity. Risk of causing non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes and obesity. Data shows the high consumption of sugary drinks in Indonesia which contributes to the increasing number of people with diabetes. As a healthy alternative, whole cow's milk is proposed to help stabilize blood sugar and reduce dependence on sugary drinks. Through a qualitative approach, the authors gathered data from the Qur'an, literature, and interviews to support the argument that cow's milk has significant health benefits. In addition, the article highlights the harmony between Islamic principles and modern health science, despite challenges such as cow's milk allergy and low local milk production. This research emphasizes the importance of utilizing cow's milk in a healthy lifestyle and encourages further research on the health and economic impacts of cow's milk consumption. Thus, cow's milk is not only seen as a source of nutrition, but also as part of worship and gratitude to Allah.

Keywords: Holistic Health; Cow's Milk; Al-Qur'an Hadith

Abstrak

Penelitian ini mengkaji pemanfaatan susu sapi untuk kesehatan holistik berdasarkan analisis QS. An-Nahl ayat 66. Fokus utama penelitian adalah pentingnya menjaga kesehatan melalui pola konsumsi yang baik, dengan penekanan pada pengurangan konsumsi makanan dan minuman manis yang berisiko menyebabkan penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes dan obesitas. Data menunjukkan tingginya konsumsi minuman manis di Indonesia yang berkontribusi pada meningkatnya jumlah penderita diabetes. Sebagai alternatif sehat, susu sapi murni diusulkan untuk membantu menstabilkan gula darah dan mengurangi ketergantungan pada minuman manis. Melalui pendekatan kualitatif, penulis mengumpulkan data dari Al-Qur'an, literatur, dan wawancara untuk mendukung argumen bahwa susu sapi memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Selain itu, artikel ini menyoroti keselarasan antara prinsip Islam dan ilmu kesehatan modern, meskipun terdapat tantangan seperti alergi susu sapi dan rendahnya produksi susu lokal. Penelitian ini menekankan pentingnya pemanfaatan susu sapi dalam pola hidup sehat dan mendorong penelitian lebih lanjut mengenai dampak konsumsi susu sapi terhadap kesehatan dan ekonomi. Dengan demikian, susu sapi tidak hanya dipandang sebagai sumber nutrisi, tetapi juga sebagai bagian dari ibadah dan rasa syukur kepada Allah.

Kata kunci: Kesehatan Holistik; Susu Sapi; Al-Qur'an Hadits

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset yang sangat berharga dan harus dijaga dengan baik, mengingat peran vitalnya dalam kehidupan manusia. Salah satu elemen yang memengaruhi kesehatan adalah pola konsumsi makanan dan minuman. Di era modern, meningkatnya popularitas makanan olahan dan minuman berpemanis buatan menjadi tren

yang perlu diwaspadai. Kandungan gula berlebihan serta bahan tambahan lainnya pada produk-produk tersebut berkontribusi pada peningkatan berbagai penyakit, terutama penyakit tidak menular (PTM). Berdasarkan laporan *Survei Kesehatan Indonesia* oleh Kementerian Kesehatan tahun 2023, prevalensi diabetes melitus pada penduduk berusia di atas 15 tahun meningkat menjadi 11,7%, jauh lebih tinggi dibandingkan data *Riset Kesehatan Dasar* 2018 (Kemenkes, 2023). Fakta ini menjadi pengingat penting untuk mengendalikan konsumsi gula, khususnya pada makanan dan minuman.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi berlebihan minuman manis meningkatkan risiko PTM, seperti diabetes, obesitas, hipertensi, penyakit jantung, hingga kanker. Bahkan, konsumsi gula yang tidak terkendali dapat menyebabkan kematian dini (Setyarini, 2023). Berdasarkan hasil polling online dalam panel dari populix pada bulan Juli 2024 dengan melibatkan 1.252 responden menunjukkan presentase kebiasaan masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan atau minuman manis yaitu yang memilih makanan atau minuman dengan gula asli sebesar 35%, diikuti dengan masyarakat yang memilih makanan atau minuman dengan label “less sugar” sebesar 28%, atau masyarakat yang membaca kandungan gula pada kemasan sebelum membeli sebesar 22% dan masyarakat yang tidak terlalu memikirkan kandungan gula sebesar 15% (Tanip, 2024).

Walaupun demikian, konsumsi minuman manis di dunia masih tinggi. Data Euromonitor international pada tahun 2018 menyebutkan konsumsi minuman manis di Cina mencapai 410 liter pertahun. Indonesia berada pada tingkat ketiga dalam konsumsi minuman berpemanis (20,23 liter/orang) di Asia Tenggara. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa setidaknya 61,27% penduduk berusia tiga tahun ke atas mengonsumsi minuman manis lebih dari sekali dalam sehari. Sementara itu, 30,22% individu mengonsumsi minuman manis antara satu hingga enam kali dalam seminggu, dan 8,51% lainnya mengonsumsinya kurang dari tiga kali dalam sebulan (Maxi, 2022). Akibatnya berdasarkan catatan IDF Diabetes Atlas bahwa Indonesia berada dalam urutan kelima sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi, dengan mencapai 20 juta jiwa pada tahun 2021, dan akan diperkirakan terdapat 28,6 juta pada tahun 2045. Bahkan IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) mencatat ada 1.645 anak dengan diabetes melitus (Indonesia, 2022). Persoalan ini menjadi perhatian dari kementerian kesehatan, karena mengingat diabetes melitus merupakan ibu dari segala penyakit.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi berlebihan minuman manis meningkatkan risiko PTM, seperti diabetes, obesitas, hipertensi, penyakit jantung, hingga kanker. Bahkan, konsumsi gula yang tidak terkendali dapat menyebabkan kematian dini (Tarmizi, 2024). Selain itu langkah ini masih perlu dilengkapi dengan alternatif yang dapat diterima masyarakat. Salah satu alternatif yang potensial adalah mengonsumsi susu sapi murni tanpa tambahan gula atau perasa, yang memiliki banyak kandungan nutrisi

baik untuk kesehatan. Konsumsi susu dapat membantu menstabilkan gula darah dan menjadi solusi untuk mengurangi konsumsi minuman manis. Sejalan dengan konteks kesehatan modern yang menemukan banyaknya kandungan nutrisi dalam susu sapi bagi kesehatan manusia, Allah telah menjelaskan dalam surah an-Nahl ayat 66 mengenai bagaimana keajaiban penciptaan susu dalam perut hewan terjadi hingga menghasilkan minuman sehat bagi yang meminumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konsumsi susu sapi murni sebagai alternatif dalam mengurangi konsumsi minuman berpemanis dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Sebagai jawaban sementara atas masalah ini, argumen penelitian kami menyatakan bahwa konsumsi susu sapi murni dapat menjadi solusi yang berkelanjutan untuk mengatasi prevalensi PTM yang berkaitan dengan konsumsi gula berlebih. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap upaya pengendalian konsumsi gula sekaligus memperkaya wawasan mengenai peran susu murni sebagai bagian dari pola hidup sehat.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara dan studi kepustakaan (*library research*) sebagai metode yang digunakan penulis dalam penyusunan penelitian, dimana penulis mengumpulkan berbagai sumber data dari Al-Qur'an, hasil laporan penelitian, buku-buku, website, dan tulisan ilmiah, serta wawancara yang dilakukan di peternakan Bina Mitra Kota Serang bersama dua informan terkait manfaat kesehatan dalam mengonsumsi susu hewan. Adapun analisa data yang digunakan penulis adalah dengan cara mencatat, mengumpulkan, mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menyimpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Qs. An-Nahl ayat 66 Tentang Susu Sapi

Susu sapi murni merupakan cairan yang diperoleh dari ambing sapi sehat dan bersih melalui proses pemerahan yang dilakukan dengan cara yang benar. Susu ini memiliki kandungan alami yang tidak mengalami pengurangan atau penambahan apa pun serta belum mendapatkan perlakuan selain pendinginan. Susu sapi merupakan jenis susu yang paling umum dikonsumsi, dengan kontribusi sekitar 70% terhadap total produksi susu dunia. Sebagai bahan pangan, susu memiliki komposisi yang ideal karena mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Puri, 2022). Zakiyyah (2021) juga menyatakan bahwa susu merupakan sumber protein hewani yang kaya akan kandungan asam amino esensial yang lengkap.

Produksi susu sapi melibatkan proses biologis yang kompleks di dalam sistem pencernaan hewan ternak. Proses ini memungkinkan pemisahan antara kotoran dan darah, sehingga menghasilkan susu yang tetap terjaga kebersihannya dan bebas dari unsur-unsur pencemar. Selain itu, susu yang dihasilkan memiliki rasa yang lezat dan tekstur yang

halus, sehingga tidak menyebabkan ketidaknyamanan, seperti tersedak, bagi orang yang mengonsumsinya. Mengenai pernyataan ini sesuai dalam firman Allah dalam Qs. An-Nahl ayat 66.

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّتُنْقِذُوا مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لِّبَنَّا خَالِصًا سَائِغًا لِلشُّرَبِ

“Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya.” (Qs. An-Nahl: 66)

Berdasarkan ayat tersebut, Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah menjelaskan bahwa terdapat pelajaran berharga bagi manusia yang dapat mengantarkan pada kesadaran akan kebesaran dan kekuasaan Allah melalui binatang ternak, seperti unta, sapi, kambing, dan domba. Allah memberikan kesempatan bagi manusia untuk meminum sebagian dari apa yang berada dalam perut betina-betina binatang tersebut. Susu yang dihasilkan berasal dari proses biologis yang kompleks, yaitu berada di antara sisa-sisa makanan dan darah, namun tetap murni, tidak tercampur dengan darah maupun sisa makanan, baik dalam warna maupun aroma. Susu ini mudah ditelan dan dapat dinikmati oleh orang-orang yang meminumnya.

Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa kata *al-farts* berasal dari akar kata yang berarti meremukkan, yang dalam konteks ini merujuk pada sisa makanan yang telah diproses dalam sistem pencernaan tetapi belum sepenuhnya dicerna sebelum akhirnya keluar menjadi kotoran. Setelah keluar dari tubuh, sisa makanan tersebut tidak lagi disebut *farts* melainkan *rauts*. Penjelasan ini mempertegas kebijaksanaan dan keajaiban sistem biologis yang Allah ciptakan untuk menghasilkan susu murni yang bermanfaat bagi manusia.

Firman-Nya: **من بين فرث ودم** dalam hal ini para ulama memahami bahwa hubungan antara sisa-sisa makanan dan darah dalam konteks susu merujuk pada proses biologis pada hewan menyusui. Setelah makanan dicerna, susu terbentuk sebagai hasil pemisahan yang terjadi di antara sisa-sisa makanan dan darah. Dengan kata lain, susu berada di posisi tengah dalam proses tersebut, di mana ia tidak termasuk dalam kategori sisa makanan yang terbuang maupun darah yang mengalir dalam tubuh. Proses biologis dalam tubuh binatang ternak ini menunjukkan keajaiban penciptaan Allah yang luar biasa. Dalam sistem pencernaan, darah berada di bagian atas, sementara sisa makanan berada di bagian bawah. Dengan kekuasaan-Nya, Allah memisahkan ketiga elemen ini darah, sisa makanan, dan susu dengan mekanisme yang sempurna. Darah diproses oleh hati dan dialirkan melalui pembuluh darah untuk mengedarkan nutrisi ke seluruh tubuh, sedangkan susu terbentuk melalui proses yang berbeda, meskipun berasal dari sumber yang sama dalam sistem pencernaan. Hal ini mencerminkan kebesaran dan keagungan

Allah dalam menciptakan sistem biologis yang kompleks namun teratur, sedangkan sisa makanan diolah lebih lanjut dalam sistem pencernaan hingga akhirnya dikeluarkan sebagai kotoran. Proses ini berjalan terpisah dari organ yang bertugas mengalirkan urine, sehingga masing-masing elemen menjalankan fungsinya tanpa tercampur, menghasilkan susu murni yang bermanfaat bagi manusia.

Thâhir Ibn 'Asyûr menjelaskan bahwa istilah *bayna* (antara) dalam konteks ini bukan merujuk pada lokasi fisik, melainkan pada perbedaan sifat dan karakteristik. Susu tidak dapat disamakan dengan darah karena tidak mengalir secara terus-menerus melalui pembuluh sebagaimana darah. Di sisi lain, meskipun susu memiliki kemiripan dengan sisa makanan, keduanya tidaklah sama. Susu bersifat suci, bergizi, dan bermanfaat, berbeda dengan kotoran atau urin yang dianggap sebagai zat sisa yang tidak bernilai.

Sementara itu, para ulama penyusun kitab *Tafsir al-Muntakhab*, yang terdiri dari para ahli dari Mesir, memberikan penjelasan ilmiah mengenai proses pembentukan susu pada hewan menyusui. Mereka menguraikan bahwa di dalam kelenjar susu hewan menyusui terdapat struktur khusus yang berfungsi memproduksi cairan susu dengan mekanisme biologis yang teratur dan spesifik. Kelenjar-kelenjar ini mendapatkan suplai bahan dasar melalui urat-urat nadi arteri, yang membawa zat-zat yang terbentuk dari darah dan *chyle* (zat-zat hasil pencernaan sari makanan). Kedua bahan ini, yakni darah dan *chyle*, tidak dapat dikonsumsi secara langsung oleh manusia. Namun, melalui mekanisme biologis yang canggih, kelenjar susu menyaring unsur-unsur penting dari kedua zat tersebut untuk digunakan dalam pembuatan susu. Proses ini melibatkan enzim-enzim yang dihasilkan oleh kelenjar susu, yang bertugas mengubah bahan dasar tersebut menjadi susu. Hasil akhirnya adalah cairan dengan warna dan aroma yang sepenuhnya berbeda dari zat asalnya, sehingga menjadi susu murni yang siap dikonsumsi oleh manusia. Penjelasan ini menggambarkan keajaiban dan kebijaksanaan proses biologis yang telah Allah ciptakan.

Kata *سائفا saighan* pada mulanya berarti sesuatu yang mudah masuk ke dalam kerongkongan. Kemudahan yang dimaksud di sini tidak hanya karena susu berbentuk cairan yang mudah dikonsumsi, tetapi juga karena susu memiliki rasa yang lezat, kandungan gizi yang kaya, serta bebas dari berbagai jenis bakteri yang dapat membahayakan kesehatan. Hal ini menjadikan susu sebagai salah satu bahan pangan yang ideal dan aman untuk dikonsumsi (Shihab, 2016).

Kemudian, tafsir Ibnu Katsir (Syaiikh, 2016) menjelaskan tentang ayat susu di atas, bahwa Allah Ta'ala berfirman: (وَإِنَّ لَكُمْ) "*Dan sesungguhnya bagi kamu, wahai sekalian umat manusia (فِي الْأَنْعَامِ)*" pada binatang ternak itu, yaitu unta, sapi, dan kambing, "benar-benar terdapat pelajaran, artinya, merupakan tanda sekaligus bukti atas kebijaksanaan, kekuasaan, kasih sayang, dan kelembutan Penciptanya. (نُسْفِيكُمْ مِّمَّا فِي بُطُونِهِ ۚ)

"Kami memberimu minum dari apa yang berada dalam perutnya " Dia sendirikan hal tersebut di sini yang kembali pada makna nikmat, atau *dhamir* (kata ganti) kembali pada hewan, karena sesungguhnya binatang ternak itu adalah hewan. Artinya, Kami memberi kalian minum dari apa yang terdapat di dalam perut hewan tersebut.

Firman-Nya: (مَنْ بَيْنَ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا) "(Berupa susu yang bersih antara tahi dan darah," maksudnya, warna putihnya, juga rasa, dan manisnya benar-benar bersih, yang berada di antara kotoran (tahi) dan darah dalam perut binatang. Setelah makanan selesai diproses dan dicerna di dalam sistem pencernaan, setiap hasil metabolisme berjalan pada alirannya masing-masing. Darah mengalir melalui pembuluh darah ke seluruh tubuh, susu dialirkan menuju kelenjar susu di ambing, urine mengalir ke kandung kemih, dan kotoran diarahkan ke rektum. Keajaiban dari proses ini adalah bahwa setiap elemen tersebut tidak saling mengontaminasi atau bercampur satu sama lain, baik selama proses maupun setelah keterpisahannya. Selain itu, masing-masing elemen tetap mempertahankan sifat dan bentuknya, tanpa mengalami perubahan yang mengurangi fungsinya..

Firman-Nya: (لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشُّرْبِ) "Berupa susu yang bersih yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya." Maksudnya, tidak ada seorang pun yang merasa tersekat di tenggorokan karena meminumnya. Surah An-Nahl ayat 66 menggambarkan bahwa hewan ternak menyimpan pelajaran berharga bagi kehidupan manusia. Hewan yang dimaksud adalah hewan ruminansia, seperti sapi, kambing, domba, dan unta, yang memberikan berbagai manfaat, termasuk daging, bulu, tenaga, serta susu sebagai sumber nutrisi penting bagi manusia.

Menurut penafsiran dalam *Tafsir al-Misbah*, proses pembentukan susu terjadi di dalam kelenjar susu yang terdapat pada buah dada hewan menyusui. Kelenjar ini memperoleh suplai zat dari darah dan *chyle* zat hasil sari makanan yang telah melalui proses pencernaan yang keduanya tidak dapat dikonsumsi langsung oleh manusia. Selanjutnya, kelenjar susu berperan menyaring dan memisahkan unsur-unsur penting dari kedua zat tersebut, lalu mengeluarkan enzim-enzim yang mengubahnya menjadi susu. Hasil akhirnya adalah cairan yang memiliki warna, aroma, dan karakteristik yang berbeda sepenuhnya dari zat asalnya. Proses ini menunjukkan tanda kebesaran dan kebijaksanaan Allah dalam menciptakan sistem biologis yang sempurna.

Dalam konteks kesehatan modern, metabolisme tubuh hewan ternak melibatkan proses yang kompleks. Setelah nutrisi makanan dicerna dan diproses sepenuhnya dalam sistem pencernaan, setiap elemen mengikuti jalurnya masing-masing: darah mengalir melalui pembuluh darah, susu dialirkan menuju kelenjar susu, urine diarahkan ke kandung kemih, dan kotoran ke rektum. Setiap unsur ini tetap terpisah, tanpa saling bercampur atau mengontaminasi, dan masing-masing mempertahankan sifat alaminya setelah keterpisahan. Proses ini menghasilkan susu murni di kelenjar susu, tanpa

tercampur dengan kotoran atau darah, sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an tentang pemisahan antara kotoran dan darah dalam pembentukan susu.

Meskipun demikian, susu tetap menjadi minuman sehat yang tidak hanya lezat dan bernilai gizi tinggi, tetapi juga dapat disajikan secara menarik dan tahan lama. Dalam ilmu kesehatan modern, manfaat susu telah banyak diakui, di antaranya adalah membantu memelihara kecantikan kulit, menjaga kesehatan tulang dan gigi, memulihkan otot, mengelola berat badan, mengurangi stres, dan secara keseluruhan mendukung kesehatan tubuh (Kamil, 2022). Dengan demikian, keluarnya susu dari tubuh hewan ternak memberikan pelajaran berharga bagi umat manusia. Jika direnungkan dan diteliti secara mendalam, proses ini mencerminkan kebijaksanaan penciptaan, kekuasaan, dan kebesaran Allah dalam menjaga keseimbangan alam dan memberikan manfaat bagi manusia.

Kandungan Nutrisi dalam Susu Sapi dan Manfaatnya bagi Kesehatan

Susu sapi telah lama dikenal sebagai sumber kalsium yang baik untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi. Selain itu, susu sapi dianggap aman dikonsumsi karena melalui proses pasteurisasi, yang bertujuan untuk membasmi bakteri, menonaktifkan enzim, dan menghilangkan protein berpotensi berbahaya (Wulandari, 2022). Proses ini memastikan susu tetap higienis dan aman untuk dikonsumsi. Protein dan lemak menjadi komponen terpenting dalam susu. Susu mengandung protein dengan kisaran antara 3-5% dan lemak sekitar 3-8%. Selain itu, susu memiliki kandungan energi sebesar 65 kkal dan tingkat keasaman (*pH*) sekitar 6,7 (Puri, 2022). Berikut ini disajikan kandungan nutrisi yang terdapat dalam susu sapi pada tabel di bawah ini.

Tabel. 1 Kandungan Nutrisi dalam 100 Gram Susu Sapi

| Bahan Kimia | Komposisi |
|------------------------|-----------|
| <i>Protein (g)</i> | 3,6 |
| <i>Lemak (g)</i> | 4,2 |
| <i>Karbohidrat (g)</i> | 4,5 |
| <i>Kalori</i> | 69 |
| <i>Fosfor (g)</i> | 111 |
| <i>Kalsium (g)</i> | 134 |
| <i>Magnesium (mg)</i> | 14 |
| <i>Besi (mg)</i> | 0,05 |
| <i>Natrium (mg)</i> | 50 |
| <i>Kalium (mg)</i> | 204 |
| <i>Vitamin A (S.I)</i> | 185 |
| <i>Thiamin (mg)</i> | 0,05 |
| <i>Riboflavin (mg)</i> | 0,14 |
| <i>Niacin (mg)</i> | 0,28 |

| | |
|------------------|------|
| Vitamin B-6 (mg) | 0,28 |
| Vitamin C (mg) | 1 |

Sumber: Wulandari (2022)

Susu menjadi minuman kebiasaan Rasulullah, baik susu kambing ataupun susu sapi. Susu sapi memiliki banyak kandungan gizi yang bermanfaat untuk kesehatan. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika Rasulullah mendorong umatnya untuk mengonsumsi susu, karena susu dapat menjadi obat untuk menyembuhkan penyakit, hal ini sesuai dengan sabda nabi dalam riwayat Ahmad No. 18077 Kitab Musnad Penduduk Kufah Bab Hadits Thariq bin Syihab radhiallahuta'ala'anhu .

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ يَزِيدَ أَبِي خَالِدٍ عَنْ قَيْسِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ طَارِقِ بْنِ شِهَابٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً فَعَلَيْكُمْ بِالْبَقَرِ فَإِنَّهَا تَرُمُ مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ

"Telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Mahdi Telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Yazid bin Abu Khalid dari Qais bin Muslim dari Thariq bin Syihab bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya Allah 'azza wajalla belum pernah menurunkan penyakit, kecuali juga menurunkan obatnya. Karena itu, hendaklah kalian meminum susu Sapi, sebab ia makan dari beragam jenis dedaunan." (HR. Ahmad).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Domon, seorang peternak sapi, susu sapi memiliki peran yang sangat penting dalam berbagai sektor pemanfaatan manusia, mulai dari industri kosmetik, obat-obatan untuk pengobatan penyakit magh, sesak napas, hingga masalah paru-paru. Hal ini disebabkan oleh kandungan gizi dalam susu sapi yang seimbang, mudah dicerna, dan tidak meninggalkan sisa yang terbuang. Selain itu, Agus Rahmadi juga mengemukakan beberapa manfaat susu sapi, di antaranya adalah menjaga kesehatan tulang, menguatkan gigi, memelihara kesehatan jantung, mendukung berat badan yang sehat, serta meringankan gejala depresi (Rahmadi & Biomed, 2019). Dalam hal ini, Risky Wulandari menjelaskan dalam bukunya bahwa konsumsi susu dapat mengurangi risiko osteoporosis, yaitu pengeroposan tulang akibat penurunan kualitas jaringan tulang. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Prog. Daly, yang menemukan bahwa konsumsi kalsium dan vitamin D dari susu dapat mengurangi penurunan kekuatan tulang di lengan dan punggung pada pria berusia di atas 50 tahun. Penelitian ini juga menekankan pentingnya asupan protein dan rutin berolahraga untuk mendukung kesehatan tulang (Wulandari, 2022).

Korelasi antara Prinsip Islam dan Ilmu Kesehatan Modern tentang Susu Sapi

Makanan merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan tubuh. Dalam Islam, makanan yang halal dan baik sangat dianjurkan karena dapat memengaruhi kesehatan fisik dan spiritual. Menjaga kesehatan tubuh merupakan bentuk ibadah serta

rasa syukur kepada Allah SWT. Oleh karena itu, memilih makanan yang halal dan baik sangatlah penting, terutama di era modern ini. Salah satu makanan dan minuman yang disebutkan dalam Al-Qur'an adalah susu, yang diproduksi melalui proses luar biasa dalam perut hewan. Keajaiban produksi susu ini, beserta manfaatnya yang baik untuk tubuh, mencerminkan kekuasaan dan kebesaran Allah.

Selain itu, susu hewan, terutama susu sapi, juga dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Dalam peristiwa Isra Mi'raj, Rasulullah SAW memilih susu sebagai minuman yang diberikan oleh Malaikat Jibril, dan susu juga digunakan oleh beliau sebagai obat untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Banyak hadits yang menyebutkan pentingnya susu sebagai makanan dan minuman yang mengandung banyak keberkahan dan kebaikan (Jayasaputra, 2019). Salah satunya adalah hadits yang diriwayatkan oleh Ahmad dan Abu Dawud dalam *Shahihul Jami'* No. 6045.

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ . وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا ، فَلْيَقُلِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَى عَنْ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرُ اللَّبَنِ

"Jika salah seorang di antara kamu memakan makanan, hendaklah dia berdoa, 'Ya Allah, berkahilah kami pada makanan ini dan berilah kami makanan yang lebih baik dari ini.' Jika Allah menakdirkannya meminum susu, hendaklah dia berdoa, 'Ya Allah, berkahilah kami pada susu ini dan tambahkanlah susu untuk kami.' Karena sesungguhnya tidak ada sesuatu pun yang mencakup fungsi makanan dan minuman selain susu." (HR. Ahmad dan Abu Dawud, *Shahihul Jami'*: 6045)

Komponen dalam susu sapi banyak mengandung kandungan nutrisi yang baik untuk kesehatan. Penelitian kesehatan modern melakukan penelitian terhadap kandungan yang terdapat dalam susu sapi untuk kesehatan. Susu sebagai sumber kalsium dan fosfor yang sangat penting untuk perkembangan tulang (Saminan Ismail, 2023). Kesehatan modern juga menjelaskan susu sapi mengandung protein, karbohidrat, lemak, mineral, enzim, gas, dan vitamin A, C, dan D dalam jumlah yang cukup (Ditjen Pertanian, 2005). Prof. Douglas Goff menjelaskan bahwa susu terdiri dari tiga komponen utama, yaitu air (*water*), lemak susu (*milk fat*), dan bahan kering tanpa lemak (*solids nonfat*). Komponen bahan kering tanpa lemak ini selanjutnya terbagi menjadi beberapa unsur, termasuk protein, laktosa, mineral, berbagai jenis asam (seperti sitrat, format, asetat, laktat, dan oksalat), serta enzim (misalnya peroksidase, katalase, fosfatase, dan lipase). Selain itu, susu juga mengandung gas (oksigen dan nitrogen) serta berbagai vitamin, di antaranya vitamin A, C, D, tiamin, dan riboflavin (Puri, 2022).

Lemak susu mengandung berbagai komponen bioaktif yang memiliki potensi sebagai agen antikanker (*anticancer potential*). Selain itu, lemak susu juga kaya akan asam lemak esensial, seperti asam linoleat dan asam linolenat, yang masing-masing berperan penting dalam mendukung proses metabolisme serta mengatur berbagai fungsi

fisiologis dan biokimia dalam tubuh (Puri, 2022). Kemudian, Kalium yang terdapat dalam susu berperan dalam mengatur pergerakan dinding pembuluh darah dan membantu menjaga kestabilannya saat tekanan darah meningkat. Kalsium dalam susu juga membantu penguatan tulang dan pencegahan osteoporosis serta risiko patah tulang. Magnesium yang terkandung di dalamnya mendukung daya tahan jantung dan sistem saraf terhadap kelelahan. Kandungan seng membantu mempercepat proses penyembuhan luka, sementara vitamin B2 berperan dalam meningkatkan kesehatan penglihatan.

Dengan demikian, prinsip Islam dan ilmu kesehatan modern menunjukkan keselarasan dalam mendukung kesehatan tubuh. Ajaran agama yang menyebutkan manfaat susu sebagai minuman sehat, sejalan dengan bukti ilmiah modern yang meneliti dan mengonfirmasi kebenaran manfaat dari susu sapi. Kedua pendekatan ini, baik dari sisi agama maupun sains, memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh manusia.

Tantangan dan Kendala dalam Pemanfaatan Susu Sapi sebagai Solusi Kesehatan

Susu sapi memiliki kandungan nutrisi yang sangat kaya, memberikan potensi besar sebagai solusi kesehatan. Namun, dalam pemanfaatannya, terdapat berbagai tantangan dan kendala yang perlu diperhatikan. Salah satu tantangan utama adalah alergi susu sapi. Alergi ini terjadi ketika tubuh menganggap protein dalam susu sebagai zat berbahaya. Protein tersebut mencakup enzim, hormon, antibodi, faktor pertumbuhan, dan pembawa zat gizi (*nutrient transporter*) (Puri, 2022). Sebagian besar protein ini tidak dapat dicerna sepenuhnya dalam usus, dan jika tidak dicerna dengan baik, beberapa protein utuh dapat memicu reaksi kekebalan sistemik yang dikenal sebagai alergi terhadap protein susu.

Selain itu, kuantitas dan kualitas produksi susu sapi lokal masih belum optimal, dengan hanya sekitar 20% dari kebutuhan nasional yang dapat dipenuhi oleh produksi susu dalam negeri (Suryati, 2024). Hal ini menyebabkan tingginya angka impor susu dari luar negeri. Rendahnya tingkat produksi susu sapi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah rendahnya kemampuan budidaya, terutama dalam aspek kesehatan ternak, mutu bibit yang rendah, kesulitan dalam penyediaan lahan untuk rumput hijauan, tingginya biaya transportasi, dan kecilnya skala usaha (Harna & Irawan, 2020). Sejalan dengan pernyataan Bapak Domon, seorang peternak, salah satu kesulitan dalam budidaya sapi perah adalah memahami karakteristik susu, kondisi tempat dan cuaca, penggunaan mesin, jenis pakan sapi, serta pola makan dan pemberian nutrisi yang tepat.

Kendala lainnya adalah terbatasnya infrastruktur peternak tradisional yang menghambat upaya peningkatan kualitas susu sapi lokal. Keterbatasan dalam hal kandang, peralatan, pakan, dan transportasi menyebabkan peternak sapi perah lokal tertinggal dibandingkan dengan peternak sapi perah di luar negeri. Produk susu sapi

impor sering kali dianggap memiliki kualitas yang lebih baik karena perbedaan dalam fasilitas dan teknologi yang digunakan.

KESIMPULAN

Susu merupakan nikmat besar yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, khususnya sebagai sumber kebutuhan gizi. Keajaiban produksi susu sapi adalah salah satu tanda kekuasaan Allah yang tertanam dalam tubuh hewan ternak, yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an jauh sebelum ilmu pengetahuan modern dapat memahaminya secara mendalam. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu kesehatan modern yang diintegrasikan dengan nilai-nilai ajaran Islam. Secara keseluruhan, pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini mempertimbangkan berbagai aspek, tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek keagamaan, keimanan, dan ilmiah dalam produksi dan konsumsi susu sapi, serta dalam mengatasi tantangan dan kendala yang dihadapi dalam pemanfaatannya.

Integrasi ilmu pengetahuan modern memberikan pemahaman yang lebih jelas terkait kandungan dan manfaat susu sapi. Ilmu kesehatan modern mengungkapkan berbagai manfaat dari konsumsi susu sapi, di antaranya adalah untuk memelihara kecantikan kulit, menjaga kesehatan tulang dan gigi, memulihkan otot, menjaga berat badan, mengurangi stres, dan meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Untuk menarik minat masyarakat dalam mengonsumsi susu sapi, produk-produk olahan susu seperti keju, yogurt, dan lain sebagainya dapat dijadikan alternatif yang mudah dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menekankan pentingnya pemanfaatan susu sapi sebagai bagian dari pola hidup sehat secara keseluruhan. Namun, penelitian ini belum mencakup semua aspek secara maksimal, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang dapat memaparkan lebih jelas dan lengkap. Penelitian lebih lanjut dapat mencakup dampak konsumsi susu sapi terhadap kesehatan, efek susu sapi dalam menangani penyakit, perbandingan antara susu sapi dan susu nabati, serta dampak ekonomi dari pemanfaatan susu sapi dalam skala besar di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Harna, & Irawan, A. M. A. (2020). *Manfaat Susu untuk Kesehatan Berdasarkan Hasil Penelitian*. Penerbit Eduvation.
- Indonesia, D. (2022). IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. *Diabetes Research and Clinical Practice*.
- Jayasaputra, B. S. (2019, April). Susu Menurut Al-Qur'an, Hadits dan Penelitian Modern. *Media Dakwah Ma'had Al-Furqon Al-Islami*.
- Kamil, S. (2022). *Islam dan Sains Modern*. Prenada Media.
- Kesehatan, K. B. K. P. (n.d.). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kementerian Kesehatan BKKP.
- Maxi. (2022, September). Kemkes: 61 Persen Warga Konsumsi Lebih dari 1 Minuman

- Manis per Hari. *CNN Indonesia*.
- Pertanian/PPHP, D. P. dan P. H. (2005). *Kumpulan Standar Mutu Produksi Susu dan Olahannya Berdasarkan Standar Nasional Indonesia (SNI)*. Direktorat Pengolahan Da Direktorat]Enderalpenga Departemen Pertanian.
- Puri, M. K. (2022). *Manfaat Susu Bagi Kehidupan*. CV. Media Edukasi creative.
- Rahmadi, A., & Biomed. (2019). *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi*. Wahyu Qolbu.
- Saminan Islamil, M. Y. (2023). *Sains dalam Al-Qur'an*. Syiah Kuala University Press.
- Setyarini, D. (2023). Bahaya Mengonsumsi Makanan Manis Secara Berlebihan. *Kemetrian Kesehatan Reprublik Indonesia*.
- Shihab, M. Q. (2016). *Tafsir Al-Misbah; pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Suryati, R. (2024). Tantangan Produksi Susu Nasional untuk Generasi Emas Indonesia. *Krjogja*.
- Syaikh, A. bin M. bin A. bin I. A. (2016). *Tafsir Ibnu Katsir* (9th ed.). Pustaka Imam Syafi'i.
- Tanip, I. (2024). Manis di Lidah, Pahit di Kesehatan. *Populix*.
- Tarmizi, S. N. (2024). Cegah Meningkatnya Diabetes, Jangan Berlebihan Konsumsi Gula, Garam, Lemak. *Kemenkes*.
- Wulandari, R. (2022). *Manfaat dan Khasiat Teh, Kopi, Susu, Gula*. Rapha Publishing.
- Zakiyyah, H. N. S. (2021). Susu Sapi sebagai Obat bagi Kesehatan Tubuh: Studi Takhrij dan Syarah Hadits. *Jurnal Riset Agama*, 1(Agustus), 375–388.