

Kultum Dzuhur | Ibu Nor Eka Noviani, S.Gz., MPH

“Sejarah Gizi dan Perkembangan di Dunia Modern”

As-salamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillahirabbil 'alamin. Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan kita nikmat iman, nikmat Islam, dan juga nikmat kesehatan sehingga kita bisa melaksanakan ibadah zuhur berjamaah pada siang hari ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Sallallahu 'Alaihi Wasallam beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman. Bapak, Ibu jemaah zuhur Masjid Walidah Dahlan yang saya hormati, pada kesempatan siang ini izinkan saya menyampaikan sedikit *sharing* pengetahuan bertema "Sejarah Gizi dan Perkembangannya di Dunia Modern".

Perkembangan ilmu gizi dimulai sejak abad ke-18 yang juga mengikuti perkembangan ilmu kimia, biologi, dan juga fisiologi. Sejarah gizi dimulai dari era naturalis di mana seorang filsuf Yunani yang juga dikenal sebagai bapak kedokteran, Hipokrates, memiliki ide dan gagasan yang fenomenal dengan memberikan *quote* yang sangat terkenal: "*Let your food be your medicine and your only medicine be your food.*" Makna dalam bahasa Indonesia adalah jadikan makanan sebagai obatmu dan obat sebagai makananmu. Meskipun tidak secara langsung mencetuskan ilmu gizi di masa itu, namun pemikirannya menjadi fondasi awal hubungan antara makanan dan juga kesehatan.

Setelah Hipokrates, ilmu gizi berkembang secara bertahap. Di era analisa kimiawi, terdapat penemuan-penemuan pertama kali tentang metabolisme makanan yang menjadi karbon dioksida, air, dan juga panas. Terdapat pula penemuan alat kalorimeter dan juga konsep hukum kekekalan energi yang dicetuskan oleh Antoine Laurent Lavoisier yang mana juga dikenal sebagai bapak ilmu kimia. Beliau di kalangan ilmu gizi dikenal sebagai bapak ilmu gizi dunia. Di era biologi tahun 1900 hingga sekarang, banyak bermunculan penelitian evaluasi protein dan juga komposisi asam amino esensial pada tikus dan juga percobaan manusia. Di era tersebut juga mulai dibentuk organisasi di bawah Perserikatan Bangsa-Bangsa bernama Protein Advisory Group. Protein juga menjadi primadona dunia saat itu dengan penemuan kekurangan protein.

Konsep vitamin juga ditemukan, termasuk salah satunya di Indonesia. Dikenal seorang ilmuwan kedokteran dari Belanda, Eijkman. Di masa penjajahan Belanda, turut bertugas di banyak daerah Indonesia seperti Semarang, Cilacap, dan juga Padang Sidempuan. Beliau adalah perintis penemuan vitamin, khususnya zat antiberi-beri atau vitamin B1 yang ada pada beras tumbuk. Satu tahun sebelum wafat, beliau menerima hadiah Nobel bersama Hopkins di bidang fisiologi kedokteran dan perintis penemuan vitamin. Kiprahnya juga sebagai seorang ilmuwan yang menjadi direktur pertama laboratorium kesehatan lembaga di Batavia saat itu, dan masih berdiri hingga sekarang di kawasan Jakarta Timur.

Selain Eijkman, dikenal pula sosok Poorwo Soedarmo yang dikenal sebagai Bapak Gizi Indonesia. Beliau mengembangkan ilmu gizi sebagai bidang ilmu dan juga praktik kesehatan di Indonesia. Keterlibatan beliau sebagai upaya menanggulangi malnutrisi, busung lapar, dan kekurangan vitamin di masyarakat pascakemerdekaan Indonesia. Peran lain beliau sebagai pendiri Lembaga Gizi Nasional Lembaga Makanan Rakyat atau LMR yang kemudian sekarang ini berkembang menjadi Direktorat Gizi di Departemen Kesehatan. Kemudian, sekolah guru

gizi didirikan dan menjadi Politeknik Kesehatan Gizi di berbagai wilayah Indonesia. Ilmu gizi juga berkembang sejak awal tahun 2000 ke era genetika dengan mempelajari pengaruh makanan terhadap ekspresi genetika atau disebut sebagai nutrigenomik, dan bagaimana variasi genetik mempengaruhi respons terhadap metabolisme gizi atau disebut juga sebagai nutrigenetik.

Namun, meskipun banyak dirumuskan bahwa ilmu gizi dari sains modern dalam 200 tahun terakhir, nilai-nilai dasar ilmu gizi sudah lama hadir dalam Al-Qur'an. Allah Subhanahu wa Ta'ala telah memberikan petunjuk tentang makanan, pola konsumsi, dan hidup sehat. Dalam berbagai ayatnya, Islam menekankan tentang keseimbangan, kebersihan, kehalalan, dan juga kesederhanaan dalam konsumsi makanan kita. Beberapa ayat Al-Qur'an yang relevan di antaranya adalah, satu, Qur'an Surah An-Nahl ayat 114 yang mana ayat ini menggarisbawahi tentang makna halal sesuai hukum syariat, thayyib yang artinya bergizi, bersih, sehat, serta tidak berlebihan sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Ayat yang kedua tentang Qur'an Surah Al-A'raf ayat 31 yang mana ayat tersebut sejalan dengan prinsip perkembangan gizi modern yang menolak pada pola makanan yang berlebihan yang dapat menyebabkan penyakit metabolik.

Ilmu gizi berkembang dari pengetahuan tradisional menjadi disiplin ilmiah yang terus berevolusi. Perannya sangat penting dalam menciptakan masyarakat sehat, produktif, dan berdaya tahan terhadap penyakit. Dan gizi bukan lagi hanya sekadar makanan, namun juga menjadi bagian penting dari sistem kesehatan, ekonomi, dan juga gaya hidup modern. Hadirin jemaah zuhur Masjid Walidah Dahlan yang dirahmati Allah, semoga kita semua diberi kekuatan oleh Allah untuk mengamalkan ilmu, menyebarkan manfaat, dan meneladani Rasulullah dalam keseimbangan hidup dunia dan juga akhirat. Demikian yang dapat saya sampaikan pada siang hari ini. Jika ada kebaikan itu tentu dari Allah Subhanahu wa Ta'ala, dan jika ada kekurangan itu tentu dari diri saya pribadi. Dengan menyandarkan diri kepada Allah dalam jalan kebenaran, mari kita berlomba-lomba dalam melakukan kebaikan.

Was-salamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.