

## DIET PEMAKANAN MENURUT PERSPEKTIF HALAL DAN SUNNAH TERHADAP PENYAKIT GERD

### *Dietary for Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) from the Halal and Sunnah Perspective*

Amiratul Munirah Yahaya<sup>1a\*</sup> dan Mohd Nasaie Ismail<sup>2b</sup>

<sup>a</sup>Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA,  
Shah Alam, MALAYSIA

Emel: [amiratul@uitm.edu.my](mailto:amiratul@uitm.edu.my)

<sup>b</sup>Fakulti Sains Pentadbiran dan Pengajian Polisi, Universiti Teknologi MARA,

Emel: [nasaie8485@gmail.com](mailto:nasaie8485@gmail.com)

\*Corresponding Author: [amiratul@uitm.edu.my](mailto:amiratul@uitm.edu.my)

Received: 07 October 2022

Accepted: 28 October 2022

Published: 30 November 2022

DOI: <https://doi.org/10.33102/jfatwa.vol27no2-SE.496>

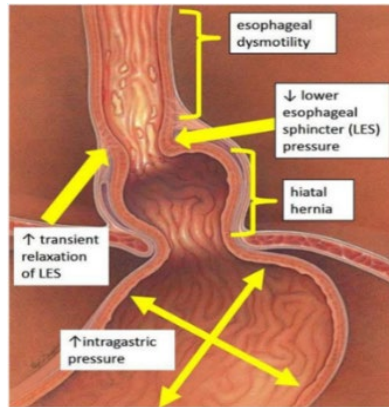
Abstrak	Abstract
<p>Kajian ini menerangkan diet pemakanan menurut perspektif halal dan sunnah terhadap penyakit gastroesophageal reflux disease (GERD). Objektif kajian bertujuan mengenalpasti diet pemakanan yang tidak sihat yang menjadi punca berlakunya obesiti dan simptom GERD. Kemudian menganalisis diet pemakanan yang sihat menurut perspektif halal dan sunnah Rasulullah SAW. Seterusnya mengemukakan cadangan rawatan perubatan melalui pembedahan, pengamalan diet pemakanan seimbang dan menjalankan aktiviti fizikal untuk mengekalkan kesihatan fizikal dan minda. Rekabentuk kajian adalah kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui kajian kepustakaan dan temubual semi struktur yang merujuk pakar dalam bidang perubatan (Specialist Gastroenterology). Analisis data pula dilakukan melalui kaedah pemerhatian</p>	<p>This study discussed the dietary for gastroesophageal reflux disease (GERD) from the halal and Sunnah perspective. The objective of the study is to identify the unhealthy diet that causes obesity and symptoms of GERD. Then it analyses its healthy diet from the perspective of halal and Sunnah of Prophet Muhammad SAW. Consequently, it suggested the medical treatment through operation, balance dietary, and physical and mental activities to stay healthy. The conceptual framework is based on qualitative research. The collection of data was based on library studies and semi-structured interview with those expertise in the medical field of Gastroenterology. Meanwhile the data analysis was using the methods of observation and document analysis based on the medical report. The findings of the study indicated that the sunnah practices of Rasulullah s.a.w related to dietary</p>

<p>dan analisis dokumen berdasarkan laporan kesihatan. Hasil dapatan mendapati amalan sunnah Rasulullah SAW berkaitan diet pemakanan serta penekanan elemen halal dalam pemilihan makanan berkhasiat boleh dijadikan panduan terbaik untuk merawat pesakit GERD dan bertepatan dengan kajian perubatan secara saintifik.</p>	<p>emphasized on the halal and nutritious in the selection of food for the problem of GERD treatment. The findings of the study based on the halal and Sunnah Rasulullah s.a.w. are aligned with scientific medical research and practices.</p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Diet Pemakanan, Perspektif Halal, Sunnah, GERD</p>	<p><b>Keywords:</b> Dietary, Halal and Sunnah perspective, GERD</p>

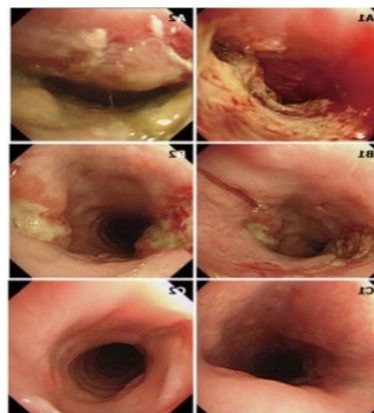
## 1. PENGENALAN

Isu obesiti dalam kalangan masyarakat menjadi perhatian indeks kesihatan sedunia (*global health*) dan peningkatan terhadap masalah obesiti ini dilihat semakin mendadak di Barat sejak tiga dekad yang lalu termasuklah penduduk Asia. Malaysia mencatatkan 45.3% dari populasi penduduk yang dikategorikan sebagai berlebihan berat badan (*overweight*) dan obesiti (Rajan, 2020). Individu dikategorikan mengalami obesiti apabila mencapai BMI>30 dan kajian menunjukkan individu tersebut lebih beresiko mengidap pelbagai penyakit kronik antaranya penyakit *gastroesophageal reflux disease* (GERD) yang boleh mengalami ulser di sekitar pangkal esofagus dan perut dan lazimnya mengalami simptom pedih ulu hati (*heartburn*) (Paul & Frank, 2014).

GERD sering berlaku terhadap golongan obesiti kerana lebih banyak asid di rembeskan di dalam perut berikutan kelewatan pengosongan gastrik, kelonggaran sfinkter esofagus dan pertambahan tekanan di dalam perut berbanding individu normal. Obesiti juga menjadi faktor berlakunya pembesaran saiz pangkal esofagus (*hiatal hernia*) (Bandyopadhyay, et al., 2019). Simptom *ulser esophageal* yang dikaitkan dengan GERD yang berlaku di sebabkan iritasi yang berterusan oleh asid perut dan mengubah sel permukaan esofagus menjadi ulser atau luka. Keadaan ini boleh menyebabkan pendarahan di sekitar pangkal esofagus dan pesakit mungkin mengalami kesakitan apabila asid perut terkena ulser (Maria & Hrishikesh, 2019). GERD juga meningkatkan risiko kanser esofagus (*esophageal adenocarcinoma*) sehingga 2.5 kali ganda (Hampel, et al., 2005). Justeru kawalan terhadap obesiti suatu keperluan dan kajian pengamalan diet pemakanan yang betul menurut Islam dan perubatan saintifik perlu diperkenalkan kepada masyarakat agar kadar resiko penyakit GERD boleh berkurangan malah mencapai indeks kesihatan yang memuaskan.



Rajah 1. Pangkal esofagus (*hiatal hernia*)



Rajah 2. Ulser di pangkal esofagus

## 2. METODOLOGI KAJIAN

Rekabentuk kajian ini adalah kualitatif yang berbentuk kajian kes. Pengumpulan data dilakukan melalui kajian kepustakaan yang mengkaji jurnal-jurnal dalam bidang perubatan spesifik bahagian *gastroenterology* dan bidang diet pemakanan menurut al-Quran dan sunnah. Sesi temubual semi struktur dilakukan terhadap pakar perubatan bidang tersebut iaitu Doktor Reynu Rajan dari Hospital Avicenna di Shah Alam, beliau juga bertugas di Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia (HUKM). Analisis data pula dilakukan melalui kaedah analisis dokumen melalui laporan kesihatan. Semakan artikel turut dilakukan oleh Dr Sharizan bt Mohd Salim, pegawai perubatan Onkologi di Institut Kanser Negara, Putrajaya.

## 3. KAJIAN LITERATUR

Berdasarkan kajian-kajian yang lepas mendapati bahawa punca penyakit GERD berlaku disebabkan faktor obesiti. Pesakit obesiti tahap kronik dinasihatkan agar menjalani rawatan perubatan melalui pembedahan *bariactric* di bahagian perut sebagai usaha mengurangkan berat badan (Rajan, 2020). Simptom pembesaran saiz pangkal esofagus (*hiatal hernia*) dan luka

pendarahan akibat ulser yang teruk boleh berlaku akibat faktor obesiti (Bandyopadhyay, et al., 2019) dan memberikan tekanan terhadap organ dalaman manusia (Paul & Frank, 2014). Segala simptom ini berlaku disebabkan faktor pesakit obesiti yang merembeskan asid lebih banyak berbanding individu normal (Maria & Hrishikesh, 2018). Selain itu, GERD ada juga kaitan dengan masalah gangguan tidur (*sleep apnea*) dan turut dikaitkan dengan obesiti akibat memiliki saluran esofagus yang sempit kerana dikelilingi oleh kolesterol dan turut menyumbang kepada berlakunya tekanan (Shepherd & Orr, 2016). Antara kesan sampingan yang ketara, pesakit obesiti juga turut beresiko mengidap penyakit hati berlemak (Laporan Kesihatan, 2021).

Kajian mengenai amalan diet pemakanan mengikut al-Quran dan Sunnah Rasulullah SAW iaitu pemilihan makanan seimbang yang halal dan baik keadaannya, mengetahui dan peka terhadap keperluan harian badan akan menyihatkan fizikal dan menjadikan mental cergas. Diet harian makanan yang berkualiti dan berkhasiat menepati konsep *halalan tayyiban* yang mengandungi sumber nutrisi yang lengkap dalam kategori makanan yang berlainan (Muhamad S. N., et al 2019). Khasiat buah delima dan bijirin barli yang disebutkan dalam al-Quran turut dibahaskan dari sudut manfaat kesihatan dan antara rawatan pencegahan yang amat baik terhadap penyakit menurut perspektif perubatan saintifik (Juan A & Maria A., 2019). Selain itu, larangan baginda SAW makan sehingga terlalu kenyang membuktikan bahawa faktor kekenyangan itu boleh mengakibatkan kesukaran makanan dihadamkan kerana makanan yang berlebihan tidak dapat ditampung oleh asid pencernaan yang terdapat dalam perut sebelum makanan dihantar ke usus dan diserap masuk ke dalam darah untuk diedarkan kepada sel badan yang lain (Muhammad H. M. H., 2020).

Pemakanan yang halal adalah satu tuntutan dalam Islam. Secara asasnya, tema makanan halal merujuk kriteria pematuhan dalam Islam adalah tidak terdapat unsur haram mahupun syubhah (Shaary K., 2021). Makanan Sunnah bukan hanya tertumpu kepada jenis makanan sahaja namun pengamalan adab sebelum, semasa dan selepas makan juga perlu dipraktikkan untuk benar-benar mengikut sunnah nabi SAW (Wan E. W. A., 2021). Terdapat produk makanan sunnah di pasaran diproses dari bahan yang disebutkan dalam al-Quran dan hadith lalu diadun bersama ramuan tempatan untuk menghasilkan produk baru. Kajian juga mendapati terdapat hadith yang melarang mencampurkan dua jenis makanan yang mempunyai khasiat yang sama seperti kurma dan kismis (Izham S. S. et al., 2016).

#### 4. DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Aspek kesihatan tubuh badan mempunyai hubungan yang rapat dengan pengambilan nutrisi dan amalan pemakanan harian (Robiatul A., et al. 2021) Berdasarkan keterangan penyakit GERD yang berpunca dari masalah obesiti menuntut agar kesedaran terhadap diet pemakanan yang sihat dan rawatan pencegahan perlu diberi pendedahan kepada masyarakat agar menghindari obesiti sekaligus mengurangkan kadar penyakit tersebut. Justeru garis panduan dalam Islam mengenai diet pemakanan melalui penerangan al-Quran dan hadith adalah selari dengan kajian perubatan secara saintifik.

##### 4.1 Amalan Diet Pemakanan Mengikut Perspektif Halal dan Sunnah

Hasil temubual dengan Doktor pakar Reynu Rajan mendapati punca utama berlakunya pembesaran saiz pangkal esofagus (*hiatal hernia*) dan kemunculan ulser di sekitar perut adalah disebabkan tabiat pemakanan individu yang tidak mengunyah makanan sehingga lumat sebelum ia ditelan. Selain itu, kekerapan meminum air dalam tempoh yang singkat dan diselangi ketika makan juga boleh menyebabkan berlakunya GERD atau dikenali sebagai pedih ulu hati. Justeru beliau menasihatkan agar mengamalkan cara pemakanan yang betul dengan makan perlahan-lahan, mengunyah makanan dengan lumat sebelum ditelan. Kemudian tidak selang minum air dalam tempoh yang agak lama ketika makan. Makanan yang dikunyah lumat dapat membantu memudahkan proses pencernaan makanan dan perbuatan tidak minum air ketika makan dalam tempoh tertentu membolehkan makanan bertemu dengan asid di dalam perut seterusnya melancarkan proses penghadaman (Rajan R., 2021).

Islam juga amat mementingkan pemilihan makanan dan minuman yang berkhasiat dan berkualiti yang memenuhi kriteria *halalan tayyiban* (Siti Nurlina Muhamad S. N., et al., 2019). Disebutkan dalam surah al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Maksudnya: *Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya, syaitan itu musuh yang nyata bagimu.*

Berikut makanan dan minuman berkhasiat disebut dalam al-Quran dan hadith antaranya kurma, madu, delima, zaitun, tin, anggur, bijirin barli, roti, labu, daging lembu, daging burung, ikan, telur, bawang merah, bawang putih, halia, buah-buahan, sayuran seperti timun, habbatus sauda', susu, air zam-zam (mineral) (Wan E. W. A., 2021). Makanan dan minuman sebagai keperluan manusia untuk membekalkan tenaga dan menyihatkan tubuh badan dan akal fikiran. Terdiri dari nutrisi zat karbohidrat, protein, lemak, buah-buahan, sayur-sayuran, susu dan mineral sebagaimana dalam piramid makanan sihat yang seimbang (Muhamad S. N., et al., 2019).

Menurut kajian saintifik dari *American Journal of Clinical Nutrition*, mendapati buah delima kaya dengan sebatian antioksidan yang mampu mencegah oksidasi kolesterol jahat dalam tubuh. Ini bermakna proses pengerasan dan penyumbatan dalam saluran darah dapat dicegah. Jus buah delima mengandungi kalium (potasium) per 100 gram (259 mg/gr), energi 63 kal, 30 mg vitamin C. Komponen ini dianggap sangat penting bagi kesihatan jantung. Sari buah delima juga tinggi kandungan flavonoidnya, suatu jenis antioksidan kuat yang penting peranannya untuk mencegah berkembangnya radikal bebas di dalam tubuh sekaligus memperbaiki sel-sel tubuh yang rosak, serta mampu dalam memberikan perlindungan terhadap penyakit jantung, dan kanser (Juan A & Maria A., 2021).

Menurut kajian dari *Oxidative Medicine and Cellular Longevity Journal*, bijirin barli berkhasiat untuk rawatan kulit, meningkatkan imuniti, mencegah osteoporosis kerana mengandungi kalsium yang tinggi dan vitamin B-Kompleks, mencegah batu hempedu dan diabetes. Ia memelihara saluran *gastrointestinal* agar sihat kerana mengandungi sumber serat yang banyak yang membantu pembuangan toksin dan sebagai bahan bakar kepada bakteria baik dalam usus besar manusia. Barli bermanfaat membersihkan perut dan menyihatkan usus dengan meningkatkan masa pergerakan najis (Yawen Z & Xiaoning P., 2018).

Selain itu, pengamalan makanan berkhasiat dan berkualiti dalam kehidupan, makanan dan minuman juga perlu dipastikan dalam keadaan bersih dan segar serta halal dimakan melalui proses penyembelihan yang sah. Pengharaman minuman arak, memakan daging khinzir, bangkai dan darah adalah jelas ditegah dalam al-Quran dan perlu menghindari makanan dan minuman yang mengandungi unsur-unsur meragukan (*syubhah*) (Shaary K., 2021). Bagi mengekalkan kesihatan tubuh badan, al-Quran menyeru manusia agar tidak makan secara berlebihan dalam kuantiti yang banyak dan melarang

pembaziran makanan dan minuman. Allah berfirman dalam potongan ayat surah al-A'raf ayat 31:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Maksudnya: "... makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (Al-A'raf: 31)

Pengambilan kuantiti makanan dan minuman yang berkhasiat perlu mencukupi keperluan badan. Hindari pengambilan kuantiti makanan yang berlebihan kerana boleh memudaratkan kesihatan. Tambahan pula, amalan berlebihan pengambilan gula, garam, makanan berlemak, makanan berminyak, makanan segera, makanan yang terlalu pedas dan minuman bergas juga boleh mengundang pelbagai penyakit kronik antaranya gastrik (Munaya F., et al., 2021). Ia turut disokong dalam sebuah hadith Rasulullah SAW yang menyarankan umat Islam agar tidak makan terlalu kenyang dengan mengehadkan sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk pernafasan. Sabda baginda :

قُلْتُ ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتِ يُتَمَنُّ صَلْبَهُ ، شَرًّا مِنْ بَطْنٍ وَعَاءٍ مَا مَلَأَ أَدْمِي لِنَفْسِيهِ وَتَلْت ، لَشْرَابِهِ وَتَلْت ، لَطَعَامِهِ

Maksudnya: "Tidak ada ruang yang diisi oleh manusia yang lebih buruk daripada perutnya, cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekadar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga). Jika tidak mampu, maka ia dapat memenuhi perutnya dengan sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga lagi untuk nafasnya." (Hadis Riwayat Ahmad)

Ajaran Islam menggalakkan umat Islam makan dengan menggunakan tangan kanan dan beradab sopan ketika makan agar menghindari perbuatan tamak dan gelojoh. Memulakan makan dengan berdoa agar ia mengandungi keberkatan dan sentiasa mensyukuri nikmat Tuhan. Nabi SAW berpesan kepada Umar bin Abi Salamah r.a:

يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ

Maksudnya: Wahai anakku, makanlah dengan menyebut nama Allah, makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah apa yang dekat dengan kamu.

(Hadith Riwayat Bukhari)



Maksudnya: “Wahai anak muda, sebutlah nama Allah (bismillah), makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah daripada apa-apa yang dekat denganmu.” (Hadis riwayat al-Bukhari dan Muslim)

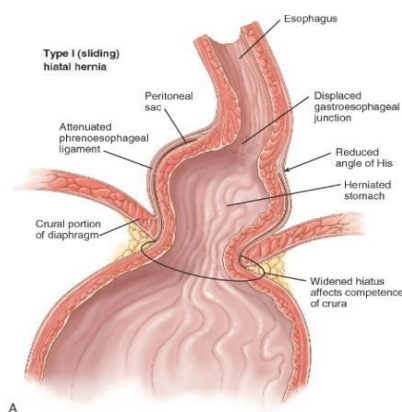
Antara amalan sunnah Rasulullah SAW yang sewajarnya diikuti adalah menjilat jari selepas makan. Menurut kajian saintifik, keadaan jari-jemari manusia mengandungi asid amino yang baik. Sentuhan jari dari tangan kanan khususnya dengan makanan boleh membantu memudahkan proses penghadaman. Daripada Ibn Abbas RA, bahawa Nabi SAW bersabda:

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحْ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يُلْعِقَهَا

Maksudnya: “Apabila salah seorang daripada kamu makan, maka janganlah dia menyapu tangannya melainkan setelah dia menjilatnya atau dijilatnya.” (Riwayat al-Bukhari dan Muslim)

Tuntutan amalan berpuasa adalah selari dengan alternatif perubatan saintifik. Islam menyeru umat Islam melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadan dan menggalakkan muslim mengamalkan puasa sunat. Terdapat kebaikan dari sudut kesihatan kerana amalan berpuasa telah memberikan kerehatan terhadap organ-organ dalaman yang bekerja dalam sistem penghadaman. Proses pengeluaran asid perut adalah berkurangan ketika berpuasa dan tiada makanan untuk dihadam. Ia telah menahan asid erosion pada dinding perut. Keadaan tersebut mampu mengekalkan kesihatan yang baik. (Munaya F., et al., 2021)

#### 4.2 Rawatan Perubatan Moden dan Amalan Pergerakan Fizikal



Rajah 3. Pangkal esofagus yang membesar dan longgar akibat obesiti

Berikut adalah rajah yang menunjukkan keadaan pangkal esofagus yang membesar dan longgar akibat obesiti. Keadaan menjadi semakin teruk



sehingga menyebabkan pergeseran organ dalaman sekiranya individu turut mengidap penyakit gangguan tidur (*sleep apnea*) iaitu mendengkur pada tahap kritikal kerana memberikan tekanan yang kuat akibat saluran esofagus yang sempit. Pembesaran saiz pangkal esofagus telah membenarkan organ perut melepasi saluran tersebut dan berulang berlaku pergeseran yang kerap antara organ dalaman sehingga boleh menyebabkan luka dan pendarahan di pangkal esofagus (Loo G.H., et al., 2019). Bagi pesakit yang mengalami obesiti tahap kronik (super-obese) yang melebihi BMI>50 dinasihatkan untuk menerima rawatan perubatan melalui pembedahan mengikat pangkal esofagus yang longgar sebagaimana dalam rajah di atas dan boleh menjalani pembedahan *bariatric* bagi tujuan mengekalkan kesihatan yang baik dan mengurangkan berat badan secara terkawal. Sebelum menjalani pembedahan, pesakit yang mengalami masalah gangguan tidur (*sleep apnea*) dikehendaki memakai alat bantu pernafasan mesin CPAP ketika tidur dalam tempoh setahun. (Laporan Kesihatan, 2021) Pesakit dinasihatkan mengamalkan diet pemakanan berkhasiat yang ditetapkan oleh Doktor Pakar Gastroenterology dan melakukan aktiviti bersenam secara konsisten bagi mengekalkan kesihatan yang baik.

## 5. KESIMPULAN

Islam menggalakkan umat Islam mengamalkan gaya hidup sihat. Obesiti menjadi punca mengidap pelbagai penyakit kronik termasuk GERD dan *sleep apnea*. Masalah obesiti perlu diberi perhatian oleh masyarakat bagi mencapai indeks kesihatan yang baik. Amalan diet pemakanan mengikut kaedah-kaedah yang digariskan dalam al-Quran dan hadith adalah penting sebagai panduan bagi mencapai gaya hidup sihat dan selari dengan ilmu perubatan moden secara saintifik. Cara pemakanan yang sihat, pemilihan makanan yang berkhasiat dan berkualiti yang selari dengan konsep *halalan tayyiban*, berdiet melalui kaedah puasa dan bersenam merupakan contoh tauladan yang baik. Rawatan pemulihan obesiti melalui rawatan perubatan moden pembedahan juga selamat untuk diamalkan. Amalan diet pemakanan yang sihat dan seimbang mengikut perspektif halal dan sunnah Rasulullah SAW serta kaedah rawatan perubatan moden sewajarnya diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat bagi mencapai indeks bahagia.

## 6. PENGHARGAAN

Setinggi-tinggi penghargaan ditujukan kepada Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA dan Doktor Reynu Rajan, pakar *gastroenterology* dari Hospital Avicenna Shah Alam, Selangor.

## 7. RUJUKAN

- Bandyopadhyay, Nina, Fass, Ronnie, Yamasaki. (2019). Gastroesophageal Reflux Disease (GERD), Pocket Handbook of Esophageal Disorder, Chapter 11, Springer Nature Switzerland.
- Hampel H., Abraham N. S, El-Serag H. (2005). Meta-Analysis: Obesity and the Risk for Gastroesophageal Reflux Disease and its Complication, National Center for Biotechnology Information.
- Izham S. S., Ahmad K., Suhaimi A. Q., Yusof Z. M. (2016). Salah Faham Terhadap Pencampuran Makanan Berasaskan Sunnah: Analisis Berasaskan Fiqh Hadith.
- Juan A. Gimenez-Bastida, Maria A. Avila-Galves. (2021). Evidence for Health Properties of Pomegranate Juices and Extracts Beyond Nutrition: A Critical Systematic Review of Human Studies, American Journal of Clinical Nutrition, vol 106.
- Loo G. H., Rajan R., Kosai N. R. (2019). Staple-line Leak Post Primary Sleeve Gastrectomy: A Two Patient Case Series and Literature Review, Annals of Medicine and Surgery, vol 44.
- Maria Chiejina., Hrishikesh Samant. (2021). Esophageal Ulcer, StatPearls Publishing.
- Muhammad H. M. H., Mohd I. A., Mohd K. Sahilah. A. M. (2020). Analisis Maqasid Syariah di Sebalik Panduan Diet Pemakanan Nabi SAW, At-Tahkim 10 (20).
- Muhamad S. N., Yusof F. M. Yusof., Mahpuz A. Z. (2019). Pola Pemakanan dan Kesannya Terhadap Gaya Hidup Dan Pemikiran Individu: Analisis Terhadap Surah Al-Kahfi, Ulum Islamiyyah, Journal, vol 26 (Special Issue), Universiti Sains Islam Malaysia.
- Munaya F., Dewi Purnamawat, Nurmalia L. (2021). The Effect of Fasting on Health of Digestion System, Indonesian Journal of Islam and Public Health, vol 1.
- Paul C., Frank F. (2014). *Obesity & GERD*, Gastroesophageal Reflux Disease, Gastroenterology Clinics of North America, vol 4 (1), ScienceDirect, Elsevier.

- Rajan R., Sam-Aan M., Kosai N. R. (2020). Early Outcome of Bariatric Surgery for The Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus in Super-obese Malaysian Population, *Journal of Minimal Access*, vol 16 (1).
- Robiatul A. M., Norzulaili M. G., Nurul W. M. F. (2021). Analisis Tematik Pemakanan dan Gaya Hidup Sihat Berasaskan Nutrigenomik Berdasarkan Tafsiran Ayat 31 Surah al-A'raf, *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, Penerbit Universiti Sultan Zainal Abidin.
- Shaary K., Harun M. A. W. (2021). Konsep Syubhah dalam Pemakanan: Kajian Perspektif Penerima Anugerah Keluarga Mithali (AKM) Peringkat Kebangsaan, *International Research Journal of Shariah, Muamalat and Islam*.
- Shepherd K, Orr W. (2016). Mechanism of Gastroesophageal Reflux in Obstructive Sleep Apnea: Airway Obstruction or Obesity? *Journal of Clinical Sleep Medicine*.
- Wan E. W. A., Hamdi I. (2021). Prinsip Pemahaman dan Pengamalan Makanan Sunnah, *Jurnal al-Turath*, vol (6) 1.
- Yawen Z., Xiaoying P., Jiazhen Y. (2018). Preventive and Therapeutic Role of Functional Ingredients of Barley Grass for Chronic Diseases in Human Beings, *Hindawi: Oxidative Medicine and Cellular Longevity Journal*, Special Issue, *Nutrients and Diet: A Relationship between Oxidative Stress, Aging, Obesity, and Related Noncommunicable Diseases*.
- Temubual dengan pakar *gastroenterology* Dr Reynu Rajan di Hospital Avicenna, Shah Alam Selangor (2021).

**Penafian**

*Pandangan yang dinyatakan dalam artikel ini adalah pandangan penulis. Jurnal Pengurusan dan Penyelidikan Fatwa tidak akan bertanggungjawab atas apa-apa kerugian, kerosakan atau lain-lain liabiliti yang disebabkan oleh / timbul daripada penggunaan kandungan artikel ini.*