

# Implementasi Kaidah *al-Ḍararu Lā Yuzālu bi al-Ḍarar* terhadap Program Diet Detox bagi Penderita Obesitas

*Implementation of The Principle of al-Ḍararu Lā Yuzālu bi al-Ḍarar in The Detox Diet Program for Obesity Sufferer*

Salsabilah binti Muh. Darwis<sup>a</sup>, Nur Afni A.<sup>b</sup>, Mirnawati<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Institut Agama Islam STIBA Makassar, Indonesia; Email: Syifaasalsabilah06@gmail.com

<sup>b</sup>Institut Agama Islam STIBA Makassar, Indonesia; Email: nur.afni@stiba.ac.id

<sup>c</sup>Institut Agama Islam STIBA Makassar, Indonesia; Email: Mirnaafaqihah@gmail.com

## Article Info

Received: 20 Oktober 2025

Revised: 25 November 2025

Accepted: 28 November 2025

Published: 6 Maret 2026

## Keywords:

Principle, *al-Ḍararu Lā Yuzālu bi al-Ḍarar*, Detox Diet, Obesity

## Kata kunci:

Kaidah, *al-Ḍararu Lā Yuzālu bi al-Ḍarar*, Diet Detox, Obesitas

## Abstract

This study aims to examine the description of detox diet programs and obesity, as well as the implementation of the principle of *al-Ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār* on detox diet programs for obesity sufferers. Detox diets are often chosen as a method for rapid weight loss, but this practice can cause health risks such as nutritional deficiencies, metabolic disorders, and decreased muscle mass if not carried out properly. This study used a library research method with a normative approach, namely by reviewing the literature on fiqh, health, and relevant sharia arguments. The results show that a detox diet is a method of calorie restriction that aims to remove toxins from the body. However, its effectiveness is not supported by adequate clinical evidence and has the potential to cause risks if carried out without medical supervision. The principle of *al-Ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār* is a fiqh principle that prohibits all forms of solutions that aim to eliminate a danger but can bring new dangers, emphasizing the importance of safety, effectiveness, and balance in implementing a diet program. Therefore, detox diets should be carried out under competent medical supervision to ensure safety and avoid the negative impacts of uncontrolled self-administration. The implications of this study emphasize the importance of implementing a safe diet program that aligns with Islamic principles, as well as the need for the involvement of medical personnel and nutritionists in its design.

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti gambaran program diet detox dan obesitas, serta implementasi kaidah *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār* terhadap program diet detox bagi penderita obesitas. Diet detox sering dipilih sebagai metode penurunan berat badan secara cepat, namun praktik ini dapat menimbulkan risiko kesehatan seperti defisiensi nutrisi, gangguan metabolik, dan penurunan massa otot jika tidak dilakukan secara tepat. Penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan pendekatan normatif, yaitu dengan menelaah literatur-literatur fikih, kesehatan, serta dalil-dalil syar'ī yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diet detox adalah metode pembatasan kalori yang bertujuan untuk mengeluarkan racun dari tubuh. Namun, efektivitasnya belum didukung oleh bukti klinis yang memadai dan berpotensi menimbulkan risiko apabila dilakukan tanpa pengawasan tenaga medis. Kaidah *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār* adalah kaidah fikih yang melarang segala bentuk solusi dengan tujuan menghilangkan suatu bahaya akan tetapi dapat mendatangkan bahaya

yang baru, kaidah ini menekankan pentingnya aspek keamanan, efektivitas, serta keseimbangan dalam pelaksanaan program diet. Dengan demikian, pelaksanaan diet detox sebaiknya dilakukan di bawah pengawasan medis yang kompeten guna menjamin keselamatan dan menghindari dampak negatif dari praktik mandiri yang tidak terkontrol. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pelaksanaan program diet yang aman dan sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, serta perlunya keterlibatan tenaga medis dan ahli gizi dalam perancangannya.

**How to cite:**

Salsabilah binti Muh. Darwis, Nur Afni A., Mirnawati, "Implementasi Kaidah *al-Ḍararu Lā Yuzālu bi al-Darār* terhadap Program Diet Detox bagi Penderita Obesitas", *AL-MABSUTH: Jurnal Studi Islam dan Bahasa Arab*, Vol. 2, No. 2 (2026): 308-332. doi: 10.36701/ mabsuth.v2i2.2467.



This work is licensed under a Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

## PENDAHULUAN

Agama Islam adalah ajaran yang bersumber dari al-Quran dan hadis, semuanya berasal dari Allah Swt. Ajaran ini mengatur hubungan antara manusia dan sang pencipta, yang mencakup aspek aqidah dan ibadah. Di sisi lain, hubungan manusia dengan dirinya meliputi aspek akhlak, makanan, dan pakaian. Manusia memerlukan makanan untuk mempertahankan tubuh agar dapat menjalankan proses fisiologis dengan baik. Makanan berfungsi sebagai sumber energi dan bahan pembangun bagi tubuh. Namun, bagi banyak orang makanan sering kali dianggap sebagai hal yang sekuler atau bahkan tabu untuk dibicarakan. Banyak orang menganggap makanan sebagai sumber energi bagi tubuh, namun tidak sedikit yang mengabaikan fakta bahwa makanan juga bisa menjadi berbahaya jika tidak dikonsumsi dengan baik dan seimbang. Dalam Islam Allah Swt. juga mengingatkan umat-Nya untuk memperhatikan apa yang dimakan. Hal ini menjadi sangat penting karena manusia sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah Swt. dan dilengkapi dengan akal serta hawa nafsu harus mampu mengelola pilihan makanan yang akan dimasukkan ke dalam tubuh. Allah Swt. berfirman dalam Q.S. al-Furqān/25:43-44.

أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴿٤٣﴾ أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا ﴿٤٤﴾<sup>1</sup>

**Terjemahnya:**

Perhatikanlah orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai penguasa atas dirinya, ia mengikuti keinginannya seolah-olah itulah yang harus diikuti sepenuhnya. Apakah engkau, wahai Nabi, mampu menjaga atau mengarahkan orang seperti itu? Sebagian besar dari mereka tidak menggunakan pendengaran maupun akalnya dengan benar. Mereka dalam hal ini disamakan dengan hewan ternak, bahkan lebih jauh tersesat karena mengabaikan potensi akal dan petunjuk yang telah diberikan kepada mereka.

<sup>1</sup>Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), h. 517.

Menurut al-Baghawī dalam kitab *Ma‘ālim al-Tanzīl*, orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan adalah mereka yang lebih mengikuti keinginan sendiri daripada mematuhi perintah Allah Swt. Apa pun yang mereka inginkan, selalu dilakukan tanpa peduli benar atau salah. Al-Baghawī juga menyebutkan bahwa orang seperti ini bahkan lebih sesat daripada binatang, karena binatang masih bertindak sesuai dengan sifat alamnya dan tidak melanggar aturan yang Allah Swt. tetapkan.<sup>2</sup> Hal ini menunjukkan pentingnya peran akal dalam membedakan mana yang benar dan mana yang salah, serta perlunya bimbingan wahyu agar manusia tidak terjerumus dalam kesesatan. Oleh karena itu, Allah Swt. telah mengutus Nabi Muhammad saw. sebagai rasul Nya yang terakhir dengan membawa petunjuk yang merupakan agama yang benar, mengatasi semua ajaran yang batil, serta untuk mengatur manusia pemilik akal dan nafsu agar tetap berada di atas jalan kebenaran. Dengannya manusia dapat beribadah dengan baik kepada Allah Swt. sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a., Rasulullah saw. bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ. (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)<sup>3</sup>

Artinya:

Seorang mukmin yang kuat memiliki keutamaan lebih besar dan lebih dicintai oleh Allah Swt. dibandingkan mukmin yang lemah, meskipun keduanya tetap memiliki nilai kebaikan. Oleh karena itu, seorang mukmin dianjurkan untuk bersungguh-sungguh dalam meraih hal-hal yang bermanfaat baginya, serta senantiasa memohon pertolongan kepada Allah Swt. dalam segala urusannya, tanpa bersikap lemah atau putus asa. Jika suatu musibah menimpa, janganlah menyalahkan masa lalu dengan berkata, "Andai saja aku melakukan hal lain, pasti hasilnya berbeda." Sebaliknya, hendaklah ia mengatakan, "Ini adalah takdir Allah Swt., dan Allah Swt. berbuat sesuai kehendak-Nya," karena ungkapan “seandainya” hanya akan membuka jalan bagi bisikan dan tipu daya setan. (H.R. Muslim).

Dalam syariat Islam kesehatan jasmani dan rohani dipandang sebagai bagian penting dari nikmat hidup yang patut dijaga, bahkan ditempatkan sebagai anugerah tertinggi setelah keimanan, karena berperan besar dalam mendukung vitalitas dan kekuatan tubuh manusia, namun ia juga menjadi nikmat yang sering terlupakan. Rasulullah saw. bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ)<sup>4</sup>

Artinya:

Terdapat dua jenis nikmat yang sering disia-siakan oleh manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang (H.R. Bukhari).

<sup>2</sup>Abu Muhammad al-Husayn ibn Mas ‘ūd al-Baghawī, *Ma‘ālim al-Tanzīl*, jilid 3 (Bairut: Dār Ihyā’ al-Turās al-‘Arabī, 1985), h. 125.

<sup>3</sup>Abu al-Husain Muslim bin al-Hajjāj al-Qusyairi al-Naisaburi, *Sahīh Muslim* (Cet. I; Kairo: Matba’ah ‘Isa al-Babi al-Halbi, 1374 H/1955 M), h. 2052.

<sup>4</sup>Abu ‘Abdillah Muhammad bin Ismail al-Bukhārī, *Sahīh al-Bukhārī* (Cet. V; Mesir: al-Sulṭāniyyah, 1411 H), h. 88.

Kesehatan merupakan bagian dari hak dasar manusia dan sejalan dengan fitrah yang Allah Swt. tetapkan. Islam menekankan pentingnya menjaga konsistensi (istikamah) dalam menjalankan ajaran agama secara utuh. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk senantiasa merawat kondisi fisiknya. Tubuh yang sehat akan memperkuat jiwa serta membantu menjaga pikiran dan hati dari bisikan setan yang terkutuk.

Namun kenyataan yang saat ini terjadi dikalangan masyarakat umum, khususnya di negara Indonesia yang mayoritas penduduknya adalah pemeluk agama Islam masih banyak yang buta terhadap pentingnya kesehatan. Contohnya seperti salah satu penyakit yang banyak menimpa masyarakat kini adalah penyakit obesitas. Obesitas adalah suatu keadaan di mana terjadinya penumpukan atau kelebihan lemak yang dapat mengganggu kesehatan. Jika tidak segera ditangani, obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, hipertensi, hingga diabetes<sup>5</sup>.

Dalam agama Islam ada beberapa dalil yang menunjukkan pencelaan terhadap orang yang gemuk karena makan berlebihan (obesitas). Pada salah satu nas, disebutkan dalam sebuah hadis, dari sahabat Imran bin Husain r.a., Rasulullah saw. bersabda:

خَيْرُكُمْ قَرْنِي، ثُمَّ الَّذِينَ يَلَوْهُمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلَوْهُمْ إِنَّ بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَحُونُ وَلَا يُؤْمِنُونَ، وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ وَيَنْذِرُونَ وَلَا يَنْفَعُونَ، وَيُظْهَرُ فِيهِمُ السَّمَنُ. (رواه البخاري)<sup>6</sup>

Artinya:

Generasi terbaik adalah generasi di zamanku, kemudian masa setelahnya, kemudian generasi setelahnya. Sesungguhnya pada masa yang akan datang ada kaum yang suka berkhianat dan tidak bisa dipercaya, mereka bersaksi sebelum diminta kesaksiaannya, bernazar tapi tidak melaksanakannya, dan nampak pada mereka kegemukan. (H.R. Bukhari).

Imam al-Nawawi menegaskan bahwa yang dimaksud dalam hadis ini adalah mereka yang memperbanyak makan dan minum hingga tubuhnya besar, dan bukan mereka yang gemuk secara bawaan. Bahkan sebagian ulama memaknai kegemukan di sini sebagai simbol dari kecenderungan hidup berlebihan, rakus, dan terlalu mencintai dunia<sup>7</sup>. Fakta pada tahun 2020 menunjukkan bahwa data WHO mencatat obesitas di Indonesia terus meningkat, sekitar 21% orang dewasa dikategorikan mengalami obesitas.<sup>8</sup> Seiring dengan bertambahnya jumlah penderita obesitas, banyak orang mulai berlomba-lomba mencari metode penurunan berat badan yang paling cepat dan ampuh, seperti mengikuti berbagai macam jenis olahraga. Namun, metode tersebut umumnya membutuhkan komitmen waktu dan energi yang besar. Selain itu, hasil yang terlihat pun tidak bisa diperoleh dengan cepat. Oleh karena itu, tidak sedikit orang yang memilih alternatif lain yang dinilai lebih cepat menunjukkan hasil. Saat ini terdapat satu program yang dijalankan untuk menanggulangi penyakit obesitas ini, program itu adalah diet detox.

Diet detox merupakan strategi nutrisi jangka pendek yang berfokus pada proses detoxifikasi tubuh. Tujuannya tidak hanya untuk memperbaiki kondisi kesehatan secara

<sup>5</sup>Dessy Hermawan, dkk. *Mengenal obesitas*. (Yogyakarta; Andi, 2020), h. 1

<sup>6</sup>Abu 'Abdillah Muhammad bin Ismail al-Bukhārī, *Sahih al-Bukhārī*, h. 171.

<sup>7</sup>Al-Nawawī, *Al-Minhāj fī Syarh Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Ḥajjāj* (Juz XVIII; Bairut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī, 1972 M), h. 112.

<sup>8</sup>Unicef Indonesia, "Indonesia: Angka orang yang mempunyai berat badan berlebihan dan obesitas naik di semua kelompok usia dan pendapatan", *Situs Resmi Unicef Indonesia*, <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/indonesia-tingkat-obesitas-di-kalangan-orang-dewasa-berlipat-ganda-selama-dua-dekade> (19 Februari 2024).

umum, tetapi juga membantu mengurangi berat badan. Program ini biasanya melibatkan perubahan pola konsumsi makanan, seperti menjalani puasa atau hanya mengonsumsi jus, serta sering kali disertai penggunaan *laksatif*, *diuretik*. *Laksatif* adalah jenis obat yang berfungsi memperlancar proses buang air besar dengan melembutkan dan merelaksasi feses. Obat ini umumnya dimanfaatkan untuk mengatasi sembelit atau sebagai langkah persiapan sebelum menjalani prosedur medis seperti endoskopi dan pemeriksaan saluran pencernaan.<sup>9</sup> Sedangkan *diuretik* yang juga dikenal sebagai “pil air” merupakan obat yang merangsang peningkatan produksi urin, sehingga dapat membantu mengurangi akumulasi cairan dalam tubuh serta menurunkan tekanan dalam sistem kardiovaskular.<sup>10</sup> suplemen seperti vitamin mineral, maupun makanan pembersih (*cleansing foods*).<sup>11</sup>

Masyarakat mulai menggemari program diet detox untuk menurunkan berat badan serta menjaga pola hidup sehat sehari-hari. Dengan demikian, dibutuhkan analisis yang lebih komprehensif untuk menjelaskan sejauh mana implementasi kaidah *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār* dapat diaplikasikan pada program diet detox bagi penderita obesitas, khususnya dalam memastikan bahwa program tersebut tidak menimbulkan bahaya bagi kesehatan penderita maupun pihak lain. Allah Swt. berfirman dalam Q.S. al-Baqarah/2: 195.

وَلَا تُقْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ<sup>12</sup>

Terjemahnya:

Janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah Swt. menyukai orang-orang yang berbuat baik.

Syaikh Abdul ‘Azīz bin Abdullah bin Bāz r.a. dalam kitabnya yaitu *Majmu ‘Fatāwa wa Maqālat Mutanawwi ‘ah* menjelaskan bahwa ayat di atas menegaskan kepada pentingnya menjaga keselamatan diri sendiri, menghindari segala bentuk tindakan yang dapat membahayakan diri, serta menghindari segala bentuk kerugian atau bahaya, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.<sup>13</sup>

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, penelitian ini berupaya menganalisis secara mendalam tentang program diet detox bagi penderita obesitas, maka yang akan dijadikan pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah pertama, bagaimana gambaran umum dari program diet detox dan obesitas. Kedua, bagaimana penerapan kaidah *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār* terhadap program diet detox bagi penderita obesitas.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti gambaran program diet detox dan obesitas, serta implementasi kaidah *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār* terhadap program diet detox bagi penderita obesitas. Urgensi dari penelitian ini terletak pada pentingnya memastikan bahwa program diet yang diterapkan, khususnya diet detox, tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip syariat Islam, terutama kaidah *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār* yang

<sup>9</sup> Jonathan B. Heistein, Utkarsh Acharya, dkk., “Laxatives,” *National Center for Biotechnology Information Bookshelf*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538245/>. (10 juli 2025)

<sup>10</sup> Jonathan B. Heistein, Utkarsh Acharya, dkk., “Diuretics,” *N National Center for Biotechnology Information Bookshelf*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470409/>. (10 juli 2025)

<sup>11</sup> Klein A V, Kiat H. “Detox diets for toxin elimination and weight management: A critical review of the evidence. *J Hum Nutr Diet*”. (Inggris: 2015), h. 675–686.

<sup>12</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur ‘an dan Terjemahannya*, h. 30.

<sup>13</sup> Abdul Azīz bin Abdullah bin Bāz, *Majmu Fatāwa wa Maqālat Mutanawwiah* (Cet. I; Riyāḍ: Dār al-Qasim, 2004). h. 382.

menegaskan bahwa suatu mudarat tidak boleh dihilangkan dengan cara yang mendatangkan mudarat lain yang sebanding atau lebih besar. Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas tentang diet detox dari sudut pandang kesehatan maupun efek fisiologisnya terhadap tubuh, namun masih sangat terbatas yang mengaitkannya dengan prinsip-prinsip fikih, khususnya kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār*. Oleh karena itu, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pendekatan integratif antara kaidah fikih tersebut dengan praktik diet detox kontemporer, sebuah tema yang belum banyak dikaji secara komprehensif dalam literatur fikih modern. Penelitian ini diharapkan memberikan dua manfaat. Pertama, manfaat teoritis, yaitu memperluas wawasan keilmuan dan pemahaman mengenai relevansi kaidah tersebut dalam program diet detox. Kedua, manfaat praktis, yaitu sebagai kontribusi ilmiah dalam bidang pendidikan dan sosial masyarakat guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjalankan pola hidup sehat yang selaras dengan nilai-nilai syariat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research* (penelitian pustaka). Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini, adalah pendekatan normatif.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pengumpulan referensi yang relevan dan terpercaya, yang kemudian dianalisis secara kualitatif untuk memperoleh kesimpulan yang sesuai dengan fokus kajian. Sejumlah penelitian terdahulu telah mengangkat tema terkait obesitas dan diet, yang menjadi pijakan penting dalam menyusun kajian ini. Beberapa penelitian terdahulu yang dikaji dalam penelitian ini pertama, karya Dery Akmal Arhandika yang berjudul *Kajian Bahaya Obesitas di Masa Pandemi Covid-19 dan Cara Melawan Obesitas Berdasarkan Perspektif Islam: Systematic Literature Review*. Dalam kajiannya terhadap 25 jurnal terkini, ia menyoroti bahwa obesitas, terutama yang disertai penyakit penyerta seperti diabetes tipe 2, meningkatkan risiko terhadap infeksi COVID-19 dan memperburuk sistem imun. Pandangan Islam dalam penelitian tersebut mengedepankan puasa, pola makan Nabi saw., dan aktivitas fisik sebagai solusi. Adapun perbedaan mendasar dengan penelitian ini terletak pada pendekatannya; penelitian ini lebih fokus pada penerapan kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār* untuk menilai keamanan dan kelayakan program diet detox bagi penderita obesitas.

Kedua, jurnal *Diet Detox – Apakah Sudah Terbukti Secara Klinis?* mengulas beragam metode diet detox seperti penggunaan jus lemon dan puasa intermiten. Temuan utamanya menyebutkan bahwa diet detox memang dapat menurunkan berat badan, namun tidak disarankan untuk jangka panjang karena berpotensi menyebabkan kekurangan nutrisi. Penelitian ini mengkaji diet detox dari sudut pandang medis klinis, sementara penelitian yang sedang dikaji mengintegrasikan aspek etis dan hukum Islam dengan pendekatan kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār*, sehingga memberikan kontribusi baru dalam pengambilan keputusan diet berbasis nilai syar‘i.

Ketiga, jurnal berjudul *Risiko Obesitas pada Anak akibat Konsumsi Fast Food dan Junk Food: Literature Review* menyoroti hubungan erat antara pola makan tidak sehat pada anak-anak dengan risiko obesitas. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi gizi dan keterlibatan orang tua dalam mengawasi pola makan anak untuk mencegah obesitas. Meskipun objek kajiannya berbeda, substansi nilai yang diangkat tetap relevan, yakni pentingnya mencegah kemudaratannya melalui pendekatan edukatif dan preventif, sejalan dengan prinsip *al-dararu lā yuzālu bi al-darār* dalam menjaga kesehatan.

Keempat, jurnal berjudul *Perilaku Diet di Kalangan Remaja* menggambarkan bahwa kebanyakan remaja berada dalam kategori diet yang kurang sehat, dan disarankan agar ada edukasi serta pengawasan ahli gizi guna mencegah masalah kesehatan lanjutan. Hal ini senada dengan prinsip yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu bahwa setiap upaya diet harus menghindari potensi mudarat, termasuk diet detox yang dijalankan tanpa dasar ilmiah dan bimbingan ahli.

Kelima, jurnal berjudul *Description of Overweight and Obese Fitness Members Diet Patterns That Have the Potential to Cause Hyperuricemia and Type 2 Diabetes in Salatiga City* membahas tentang pola diet tidak seimbang yang dilakukan oleh individu obesitas. Studi ini menemukan bahwa konsumsi protein berlebihan dan penggunaan suplemen tanpa arahan medis berisiko memicu penyakit seperti hiperurisemia. Hal ini menunjukkan adanya praktik diet yang menimbulkan mudarat baru ketika tidak dikendalikan secara tepat, yang secara langsung berkaitan dengan esensi kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār*. Maka, penerapan kaidah ini dalam konteks diet detox menjadi relevan agar proses penurunan berat badan tidak menciptakan risiko kesehatan lain yang lebih berat.

## PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum tentang Diet Detox dan Penderita Obesitas

#### 1. Tinjauan Umum tentang Diet Detox

Istilah detox merupakan singkatan dari *detoxification*, yang berarti proses pengeluaran racun dari dalam tubuh secara berkala guna mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal.<sup>14</sup> Menurut Kamus Cambridge, detox diartikan sebagai suatu periode waktu di mana individu menghindari konsumsi makanan, minuman, atau obat-obatan yang dianggap berbahaya atau tidak sehat, dengan tujuan memperbaiki kondisi kesehatan. Selain itu, detox juga dimanfaatkan sebagai bentuk terapi medis bagi mereka yang mengalami ketergantungan terhadap alkohol atau zat terlarang.<sup>15</sup>

Salah satu metode yang digunakan untuk mencapai berat badan yang ideal adalah melalui pembatasan asupan makanan atau diet. Saat ini, berbagai jenis diet telah berkembang, dan salah satu yang cukup populer adalah diet detox, yaitu program diet yang berfokus pada proses pengeluaran racun dari dalam tubuh. Diet detox merupakan bentuk intervensi pola makan jangka pendek yang bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan tubuh, tetapi juga membantu menurunkan berat badan dan mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Pola ini melibatkan perubahan konsumsi makanan, seperti menjalani puasa atau hanya mengonsumsi jus, dan sering kali disertai penggunaan *laksatif*, *diuretik*, suplemen seperti vitamin dan mineral, atau makanan pembersih tertentu (*cleansing foods*).<sup>16</sup>

Di Indonesia, diet detox cukup dikenal sebagai metode yang dilakukan dengan hanya mengonsumsi buah, sayur, dan air setiap hari. Tujuannya adalah untuk membantu proses pembuangan racun dalam tubuh sekaligus menurunkan berat badan secara cepat.

<sup>14</sup> The British Dietetic Association. "The truth about detox diets". BDA: Food Fact; 2006

<sup>15</sup> Cambridge University. Detox [Internet]. Cambridge Dictionary: Cambridge University Press; <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/detox> (1 Juli 2025).

<sup>16</sup> Klein A V, Kiat H. *Detox diets for toxin elimination and weight management: A critical review of the evidence. J Hum Nutr Diet*, h. 86

Namun, pola makan rendah kalori seperti ini jika dijalankan dalam jangka panjang berpotensi menyebabkan kekurangan protein, yang pada akhirnya dapat mengurangi massa otot. Pada dasarnya, fokus utama dari diet detox adalah proses detoksifikasi, bukan penurunan berat badan, sehingga penerapannya disarankan hanya dalam waktu singkat. Proses detoksifikasi ini sendiri bisa dilakukan melalui berbagai cara, seperti berpuasa, terapi jus, mengonsumsi makanan tertentu (*food detox*), serta melakukan aktivitas fisik.<sup>17</sup>

Dari segi manfaat, diet detox sering diyakini mampu mempercepat proses penurunan berat badan, memperbaiki kualitas tidur, mendukung fungsi sistem pencernaan, serta meningkatkan energi dan daya tahan tubuh. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa pengurangan konsumsi makanan olahan dan peningkatan asupan buah serta sayuran dapat membantu meningkatkan kesehatan metabolik dan mempercepat pengeluaran racun melalui sistem pencernaan dan urinari.<sup>18</sup> Studi lain menemukan bahwa konsumsi tinggi buah dan sayur, seperti yang lazim dilakukan dalam diet detox, secara signifikan meningkatkan kadar mikronutrien dalam tubuh, termasuk vitamin C, folat, dan antioksidan lainnya.<sup>19</sup> Sebagian peneliti mendukung manfaat diet detox dalam meningkatkan kesehatan jangka pendek, seperti memperbaiki pencernaan dan menurunkan berat badan awal.<sup>20</sup> Selain itu, pada dasarnya tubuh manusia telah dilengkapi dengan mekanisme alami untuk membuang racun melalui organ seperti hati, ginjal, kulit, dan saluran pencernaan. Oleh karena itu, belum ada bukti ilmiah yang cukup untuk menunjukkan bahwa diet detox secara signifikan meningkatkan efektivitas proses pengeluaran racun dari tubuh.<sup>21</sup>

Jonathan Obert dan timnya mengemukakan dalam sebuah studi bahwa penurunan berat badan yang terjadi selama menjalani diet jus detox disebabkan oleh pembatasan asupan makanan, di mana pelaku diet detox umumnya hanya mengonsumsi jus tanpa makanan padat, yang menyebabkan penurunan berat badan secara signifikan dalam waktu singkat akibat pembatasan kalori yang ekstrem. Namun, studi lain menunjukkan bahwa penurunan berat badan tersebut bersifat sementara dan tidak berkelanjutan. Ketika pola makan normal kembali dijalankan, berat badan cenderung mengalami kenaikan kembali karena diet detox tidak membentuk kebiasaan makan sehat jangka panjang.<sup>22</sup> Beberapa ulasan ilmiah juga menekankan bahwa bukti klinis yang mendukung efektivitas diet detox masih terbatas dan belum cukup kuat untuk direkomendasikan sebagai metode penurunan berat badan yang aman dan berkelanjutan.<sup>23</sup> Praktik diet detox yang hanya mengandalkan konsumsi jus, buah, atau sayur secara berlebihan tanpa keseimbangan gizi dapat menyebabkan kekurangan nutrisi penting seperti protein dan lemak sehat, yang justru

<sup>17</sup> Ramayulis R., *Rahasia Diet* (Jakarta: Niaga Swadaya, 2014), h. 45

<sup>18</sup> Klein A.V. dan Kiat H., "Detox Diets for Toxin Elimination and Weight Management: A Critical Review of the Evidence," *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, no. 6 (2015), h. 678

<sup>19</sup> Harriet A. Hall, "The Dubious Practice of Detox," *Skeptical Inquirer*, no. 1 (2018): 35

<sup>20</sup> British Dietetic Association, "Detox Diets," *BDA*, <https://www.bda.uk.com/resource/detox-diets.html>. (diakses 11 Juli 2025)

<sup>21</sup> Michael D. Jensen, "The Detox Myth: The Scientific Evidence on Toxin Elimination," *Journal of General Internal Medicine* 34, no. 5 (2019), h. 721

<sup>22</sup> Katie Martin, "Juice Cleanse: What to Know About Effectiveness and Safety," *Healthgrades*, 2023, <https://www.healthgrades.com/right-care/food-nutrition-and-diet/juice-cleanse-what-to-know-about-effectiveness-and-safety> (20 Juni 2025)

<sup>23</sup> Harvard Health Publishing. (2021). *Detoxes and cleanses: Do they really work?* Harvard Medical School. Diakses dari <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/detoxes-and-cleanses-do-they-really-work> (10 juni 2025)

dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsinya secara optimal. Kekurangan asupan protein dan lemak sehat dalam jangka pendek dapat mengganggu keseimbangan metabolisme tubuh, melemahkan sistem kekebalan, serta menyebabkan gangguan hormon dan penurunan massa otot. Lemak sehat, seperti asam lemak omega-3 dan omega-6, berperan penting dalam menjaga fungsi otak, produksi hormon, serta penyerapan vitamin A, D, E, dan K.<sup>24</sup> Protein dibutuhkan untuk pembentukan enzim, antibodi, serta jaringan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi siapa pun yang ingin menerapkan diet detox untuk terlebih dahulu memahami prinsip dasar gizi seimbang dan berkonsultasi dengan tenaga medis, agar diet yang dijalani tetap aman, terarah, dan memberikan manfaat nyata tanpa menyebabkan bahaya baru bagi kesehatan tubuh dalam jangka panjang.<sup>25</sup>

## 2. Jenis-Jenis dan Metode pada Program Diet Detox

Program diet detox memiliki beragam metode yang dirancang untuk membantu proses pembuangan racun dari dalam tubuh serta mendukung penurunan berat badan. Setiap metode memiliki pendekatan dan durasi yang berbeda, mulai dari pembatasan waktu makan, pengurangan asupan kalori, hingga konsumsi makanan tertentu seperti buah, sayur, atau jus. Pemilihan metode detox ini biasanya disesuaikan dengan tujuan kesehatan masing-masing individu serta kondisi tubuh yang bersangkutan. Berbagai metode pun berkembang dan diterapkan sesuai kebutuhan, di antaranya adalah *Alternate Day Fasting*, *Modified Fasting Regimens*, *Time-Restricted Feeding*, serta pola konsumsi berbasis jus seperti *Juice Cleanse*.

*Alternate Day Fasting* merupakan pola puasa di mana seseorang secara bergantian menghindari asupan kalori pada hari tertentu dan kemudian diperbolehkan makan secara bebas (*ad libitum*) di hari-hari lainnya.<sup>26</sup> Sementara itu, *Modified Fasting Regimens* adalah bentuk puasa yang dimodifikasi dengan mengonsumsi hanya sekitar 20–25% dari kebutuhan energi harian, yang dilakukan secara terjadwal. Jenis diet ini lebih dikenal dengan nama diet 5:2, di mana individu makan secara normal selama lima hari dalam seminggu dan membatasi kalori hanya pada dua hari, tanpa harus dilakukan secara berurutan.<sup>27</sup> Sedangkan *Time-Restricted Feeding* adalah metode puasa yang mengatur waktu makan harian dalam jangka waktu tertentu, biasanya dengan puasa selama 11 jam atau lebih. Ketiga bentuk puasa intermiten ini diyakini memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, karena diperkirakan mampu memengaruhi mekanisme metabolisme yang sejalan dengan ritme sirkadian tubuh.<sup>28</sup>

<sup>24</sup> National Institutes of Health (NIH). (2023). *Omega-3 Fatty Acids Fact Sheet for Health Professionals*. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/> (10 juni 2025)

<sup>25</sup> Jonathan Obert, Lauren Pearlman, dkk. "Popular Weight Loss Strategies: A Review of Four Weight Loss Techniques." *Current Gastroenterology Reports* 19, no. 12 (2017), h. 61

<sup>26</sup> Krista A. Varady, "Intermittent versus Daily Calorie Restriction: Which Diet Regimen is More Effective for Weight Loss?" *Obesity Reviews*, Vol. 12, Issue 7 (2011), h. 593–601.

<sup>27</sup> Michelle N Harvie, dan Anthony Howell. "Intermittent Fasting: A New Dietary Strategy for Weight Loss?" *Obesity Reviews*, Vol. 18, No. 2 (2017); h. 171–182.

<sup>28</sup> Ruth E. Patterson, Gail A. Laughlin, dkk "Intermittent Fasting and Human Metabolic Health," *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 115, no. 8 (2015), h. 1203–1212.

Metode detoxifikasi lainnya adalah dengan mengonsumsi jus. Beberapa program diet berbasis jus yang dikenal antara lain *The Weekend Juice Blitz*, *The Juice Week*, dan *Juice for Life*. *The Weekend Juice Blitz* merupakan diet yang dijalankan selama dua hari dengan mengonsumsi empat jenis jus setiap hari, disertai makanan mentah guna menjaga fungsi metabolisme tubuh. *The Juice Week* adalah pola diet selama tujuh hari dengan mengonsumsi tiga hingga empat jus per hari, ditambah makanan ringan. Sementara itu, *Juice for Life* merujuk pada kebiasaan rutin meminum jus setiap hari sebagai pelengkap waktu sarapan atau makan siang. Tujuan utama dari diet jus ini adalah untuk membantu menurunkan berat badan sekaligus membersihkan tubuh dari zat-zat beracun. Selain itu, program ini diyakini dapat meningkatkan kesehatan kulit, memperkuat kuku dan rambut, serta memberikan tambahan energi, meningkatkan vitalitas, dan memperkuat daya tahan tubuh.<sup>29</sup>

Berbagai jenis dan metode diet tersebut tampak menjanjikan dari segi manfaatnya, namun tidak sedikit laporan dan penelitian yang mengungkapkan adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari program diet detox tersebut, baik diet yang berbasis jus maupun metode lainnya. Jenis diet detox yang saat ini sering dipraktikkan, seperti *juice fasting*, *water fasting*, hingga program detox berbasis suplemen, tidak jarang memberikan efek samping yang merugikan bagi pelaku diet. Meskipun diklaim mampu membersihkan tubuh dari racun dan menurunkan berat badan secara cepat, penelitian menunjukkan bahwa diet semacam ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, gangguan pencernaan, serta penurunan energi secara drastis.<sup>30</sup> Beberapa individu melaporkan mengalami pusing, mual, diare, hingga kelelahan kronis selama menjalani program diet detox,<sup>31</sup> Selain itu, praktik puasa ekstrem atau pengurangan kalori secara drastis berpotensi mengganggu metabolisme tubuh dan memicu gangguan makan. Efek ini menjadi lebih serius apabila diet detox dilakukan tanpa pengawasan medis. Mengonsumsi suplemen detox yang tidak terstandar juga dapat membebani kerja hati dan ginjal.<sup>32</sup> Dalam beberapa kasus menunjukkan adanya kerusakan hati akibat penggunaan produk detox berbahan kimia tertentu.<sup>33</sup> Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk lebih kritis dalam menjalankan suatu program diet. Praktik diet yang tidak sesuai dengan kebutuhan fisiologis tubuh justru akan berisiko menimbulkan suatu bahaya dibandingkan dengan manfaat yang akan didapatkan.

Program diet detox dapat dikaji melalui perspektif kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār*, yakni salah satu prinsip dasar dalam hukum Islam yang menggarisbawahi pentingnya menghindari segala bentuk kemudharatan, dan tidak boleh menghilangkan mudarat dengan cara menimbulkan mudarat baru yang sebanding atau bahkan lebih besar.

<sup>29</sup> Carolyn Bailey, *The Juice Diet: Lose Weight, Detox, Tone Up, Stay Slim and Healthy* (London: Watkins Media Limited, 2011).

<sup>30</sup> Axel D. Klein and Haq B. Kiat, "Detox Diets for Toxin Elimination and Weight Management: A Critical Review of the Evidence," *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 28, no. 6 (2015): h. 65

<sup>31</sup> National Center for Complementary and Integrative Health. "Detoxes and Cleanses: What You Need To Know." U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.nccih.nih.gov/health/detoxes-and-cleanses>. (15 juli 2025)

<sup>32</sup> Krista A. Varady et al., "Alternate Day Fasting and Chronic Disease Prevention: A Review of Human and Animal Trials," h. 7–13

<sup>33</sup> Christine L. Case and Linsey J. Marr, "Liver Injury Associated with Detox Tea," *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 16, no. 8 (2018): h. 19–20

Dalam kajian ini, penulis memberikan berbagai aspek penting yang berkaitan dengan pelaksanaan diet detox, yaitu:

1. **Keamanan:** Dalam penerapan program diet detox penting untuk memastikan bahwa penerapannya tidak menimbulkan risiko atau efek samping yang dapat menimbulkan bahaya dan merugikan kesehatan individu.
2. **Keseimbangan nutrisi:** Diet yang sehat seharusnya mencakup asupan gizi harian yang lengkap, meliputi karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral penting lainnya.<sup>34</sup>
3. **Efektivitas:** Diet detox seharusnya tidak hanya fokus pada penurunan berat badan sementara, tetapi juga harus mendukung kesehatan dengan jangka panjang.
4. **Konsultasi medis:** Sebelum memulai diet detox sebaiknya berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk memastikan bahwa kondisi baik-baik saja.

Program diet detox harus ditinjau secara hati-hati dalam kerangka kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār*, yang menegaskan bahwa suatu bahaya tidak dapat dihilangkan dengan cara yang mendatangkan bahaya lain yang sepadan atau bahkan lebih besar. Misalnya, meskipun diet detox bertujuan untuk mengeluarkan racun dari tubuh, jika pelaksanaannya menyebabkan efek samping serius seperti kekurangan nutrisi esensial, melemahnya sistem imun, atau gangguan metabolisme, maka hal tersebut tidak dapat dibenarkan menurut syariat. Kaidah ini mengajarkan bahwa penghilangan mudarat harus dilakukan dengan cara yang tidak menimbulkan mudarat baru.<sup>35</sup>

### 3. Tinjauan Umum tentang Obesitas

Obesitas merupakan kondisi di mana terjadi akumulasi lemak tubuh secara berlebihan dan tidak wajar, sehingga berpotensi membahayakan kesehatan. Berdasarkan tolak ukur dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), individu yang memiliki indeks massa tubuh (BMI) lebih dari 30 kg/m<sup>2</sup> telah dikategorikan menjadi seorang penderita obesitas. Memiliki berat badan yang berlebih serta kondisi obesitas merupakan faktor risiko yang mendasar untuk penyakit kronis, termasuk diabetes. Pasien yang menderita diabetes dan obesitas memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami komplikasi diabetes dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami obesitas. Mencapai berat badan yang sehat dan ideal dianggap sebagai faktor yang dapat mengubah risiko dan memberikan dampak positif pada tekanan darah, metabolisme glukosa, serta fungsi jantung dan pembuluh darah.<sup>36</sup> Berdasarkan etimologi, mansjoer membagi obesitas menjadi 2 yaitu:

#### a. Obesitas primer

Obesitas primer merupakan jenis obesitas yang muncul akibat pola konsumsi gizi yang berlebihan serta dipengaruhi oleh berbagai faktor yang memicu peningkatan asupan makanan. Kondisi ini terjadi ketika jumlah makanan yang dikonsumsi melebihi kebutuhan energi yang diperlukan oleh tubuh.

#### b. Obesitas sekunder

<sup>34</sup> L. Kathleen Mahan dan Sylvia Escott-Stump, *Krause's Food & the Nutrition Care Process*, (St. Louis: Elsevier, 2012), h. 420.

<sup>35</sup> Jalāl al-Dīn al-Suyūfī, *al-Asybah wa al-Nazā'ir*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2001), h. 87.

<sup>36</sup> Dery Akmal Arhandika, “Kajian Bahaya Obesitas Di Masa Pandemi Covid-19 dan Cara Melawan Obesitas Berdasarkan Perspektif Islam: Systematic Literature Review”. h.16-17

Obesitas sekunder merupakan kondisi kegemukan yang timbul akibat gangguan kesehatan tertentu, baik berupa kelainan bawaan seperti *mielodisplasia*, gangguan hormonal seperti *sindrom Cushing*, *sindrom Frohlich*, *sindrom Mauriac*, serta *pseudohipoparatiroidisme*, maupun akibat kondisi genetik lainnya seperti *sindrom Klinefelter*, *Turner*, *Down*, dan sebagainya.<sup>37</sup>

Obesitas pun dapat dikategorikan ke dalam dua bentuk berdasarkan tempat penumpukan lemaknya, yaitu obesitas tipe pir dan obesitas tipe apel. Obesitas tipe pir ditandai dengan dominasi penumpukan lemak di area pinggul. Karena distribusi lemak tersebut dianggap memiliki risiko kesehatan yang lebih rendah dibandingkan tipe apel, banyak pihak menilai obesitas tipe ini sebagai bentuk yang lebih baik. Umumnya, obesitas tipe pir lebih sering ditemukan pada perempuan. Sebaliknya, obesitas tipe apel cenderung lebih banyak dialami oleh laki-laki. Meskipun demikian, kondisi ini tidak bersifat mutlak, sebab sejumlah perempuan juga dapat mengalami obesitas tipe apel, terutama setelah memasuki masa menopause.<sup>38</sup>

Berdasarkan penjelasan dari definisi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa obesitas adalah penumpukan lemak tubuh yang berlebihan, dan juga memiliki kompleksitas penyebab yang mencakup faktor gizi serta kondisi medis tertentu. Pembagian obesitas menjadi primer dan sekunder menunjukkan perbedaan signifikan dalam faktor penyebabnya, di mana obesitas primer lebih dipengaruhi oleh pola makan dan kebiasaan hidup, sedangkan obesitas sekunder disebabkan oleh gangguan medis atau kelainan genetik. Selain itu, klasifikasi obesitas berdasarkan distribusi lemak tubuh, seperti tipe pir dan apel, menunjukkan bahwa masing-masing memiliki dampak kesehatan yang berbeda, dengan obesitas tipe apel berisiko lebih tinggi terhadap gangguan metabolik dan kardiovaskular. Oleh karena itu, pendekatan pengelolaan obesitas harus mempertimbangkan faktor penyebab dan distribusi lemak tubuh untuk mengurangi risiko kesehatan yang ditimbulkan secara lebih tepat dan efektif.

#### 4. Karakteristik dan Permasalahan Penderita Obesitas

Penderita obesitas merupakan individu yang mengalami kelebihan lemak tubuh secara signifikan hingga melebihi ambang batas normal. Obesitas bukan sekadar persoalan estetika, tetapi telah dikategorikan sebagai penyakit kronis yang kompleks dan multifaktorial. Faktor penyebabnya tidak hanya terbatas pada pola makan dan kurang aktivitas fisik, tetapi juga dapat mencakup gangguan hormonal, faktor genetik, serta pengaruh lingkungan sosial dan ekonomi.<sup>39</sup> Secara psikososial, penderita obesitas sering mengalami diskriminasi, rendah diri, gangguan citra tubuh, hingga depresi. Masalah ini dapat memperburuk kondisi obesitas itu sendiri karena menyebabkan siklus emosional negatif yang berujung pada pola makan tidak sehat. Oleh karena itu, pendekatan terhadap penderita obesitas tidak hanya harus bersifat medis, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan sosial yang menyertainya.<sup>40</sup> Penanganan obesitas pada dasarnya bersifat

<sup>37</sup> Mansjoer, Arif, *Kapita Selekta Kedokteran*, ed. revisi (Jakarta: Media Aesculapius, 2008), h.345.

<sup>38</sup> Toto sudargo, dkk., *pola makan obesitas* (Yogyakarta: Bulaksumur, 2014), h.6-7

<sup>39</sup> World Health Organization, "Obesity and Overweight", Situs Resmi WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. (23 Maret 2025)

<sup>40</sup> Puhl, R., dan Heuer, C., "Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health", *American Journal of Public Health*, no. 6 (2020)

individual dan multidisipliner, mencakup modifikasi gaya hidup, intervensi gizi, aktivitas fisik, konseling perilaku, serta terapi medis jika diperlukan. Dalam kasus tertentu, intervensi bedah seperti bariatrik dapat dipertimbangkan. Intervensi yang efektif pada penderita obesitas membutuhkan pendekatan yang berkelanjutan, realistis, dan mempertimbangkan kondisi kesehatan serta kebutuhan masing-masing individu.<sup>41</sup>

Obesitas dapat menyebabkan berbagai gangguan dan rasa tidak nyaman, serta menimbulkan sejumlah masalah kesehatan, antara lain:

1. Kelebihan berat badan memberikan tekanan berlebih pada sendi lutut dan panggul, yang dapat menyebabkan peradangan sendi (*arthritis*).
2. Peningkatan massa lemak dalam tubuh menyebabkan jantung mengalami beban kerja tambahan karena harus memompa darah secara lebih intens ke area-area tubuh yang dipenuhi jaringan lemak.
3. Peningkatan beban jantung turut memengaruhi paru-paru dan saluran pernapasan, sehingga memicu keluhan sesak napas.
4. Imunitas pada individu dengan obesitas cenderung menurun, sehingga lebih rentan terserang penyakit dan memiliki risiko kematian yang lebih tinggi.
5. Akumulasi lemak di daerah perut dan panggul memicu peningkatan produksi hormon dan zat kimia tertentu dalam tubuh.
6. Kadar kolesterol serta trigliserida dalam darah meningkat, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya penyakit jantung dan stroke.
7. Obesitas juga berdampak negatif pada fungsi ginjal, yaitu dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (*hipertensi*).<sup>42</sup>

Obesitas bukan hanya tentang persoalan fisik, melainkan peringatan serius terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh yang telah dipercayakan oleh Allah Swt. kepada setiap manusia. Kondisi ini dapat memicu berbagai penyakit kronis seperti gangguan jantung, tekanan darah tinggi, kerusakan fungsi hati dan ginjal, serta penurunan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, bagi penderita obesitas, penting untuk menyadari bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari tanggung jawab moral dan spiritual. Mengabaikan kondisi ini bukan hanya membahayakan diri sendiri, tetapi juga dapat menghambat kualitas hidup secara keseluruhan. Mengelola berat badan dengan bijak merupakan bentuk kepedulian terhadap diri dan amanah yang telah diberi.

## B. Kaidah al-*Ḍararu Lā Yuzālu bi al-Ḍarar*

### 1. Gambaran Umum tentang Kaidah Fikih

Kaidah fikih (*al-qawā'id al-fiqhiyyah*) merupakan kumpulan dasar-dasar hukum Islam yang mengandung rangkuman aturan-aturan syar'i secara menyeluruh dan sistematis.<sup>43</sup> Dasar hukum ini mencakup berbagai aspek dalam fikih, baik yang secara jelas dijelaskan dalam al-Qur'an dan hadis, maupun yang tidak memiliki dalil tekstual

<sup>41</sup> G. A. Bray dan D. H. Ryan, "Medical Therapy for the Patient with Obesity," *Circulation* 143, no. 4 (2020)

<sup>42</sup> Diatri Elisa Sianturi, "Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan Tahun 2024", *Skripsi* (Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, 2024), h. 13.

<sup>43</sup> Wahbah al-Zuhaili, *Al-Qawā'id al-Fiqhiyyah wa Taṭbīqātuhā fī al-Maḍāhib al-Arba'ah*, (Damaskus: Dār al-Fikr, 2006), h.2 5.

secara langsung, hal ini mencakup persoalan-persoalan modern yang menuntut ijtihad dan interpretasi hukum oleh para ulama untuk menetapkan hukumnya. Al-Qarāfi menekankan bahwa kaidah fikih merupakan komponen utama yang berperan penting dalam membentuk dan mengembangkan kerangka pemikiran dalam disiplin ilmu fikih. Penguasaan terhadapnya dapat meningkatkan derajat seorang ahli fikih (*faqīh*), memperlihatkan keahliannya dalam bidang tersebut, serta membantunya memiliki dasar yang sistematis dalam memberikan fatwa.<sup>44</sup>

Munculnya *al-qawā'id al-fiqhiyyah* sebagai disiplin ilmu tersendiri mulai tampak sejak abad ke-4 Hijriyah, di mana kaidah-kaidah tersebut mulai disusun dalam berbagai karya ilmiah para ulama, dan terus mengalami perkembangan dalam fase-fase selanjutnya. Al-Burnū mencatat bahwa mazhab Ḥanafī menjadi mazhab pertama yang membahas kaidah fikih secara terstruktur. Hal ini tercermin dalam berbagai referensi, seperti karya Imam al- 'Allāi al-Syāfi'ī (w. 761 H), Imam al-Suyūṭī (w. 911 H), dan Ibnu Najīm (w. 980 H), yang menyebutkan bahwa Imam Abu Ṭāhir al-Dībās berhasil merangkum 17 kaidah utama dalam mazhab Ḥanafī pada abad ke-4 Hijriyah. Upaya ini kemudian dilanjutkan oleh Imam al-Karkhī (w. 340 H) dengan menyusun kompilasi yang mencakup 39 kaidah fikih.<sup>45</sup>

Al-Nawawī menguraikan bahwa istilah *kaidah fikih*, atau dalam bahasa Arab disebut *al-qawā'id al-fiqhiyyah*, terdiri atas dua unsur: *qawā'id* dan *fiqhiyyah*. Kata *qawā'id* merupakan bentuk jamak dari *qā'idah*, yang secara etimologis bermakna dasar, fondasi, atau asas. Istilah ini dapat merujuk pada fondasi secara fisik, seperti dalam ungkapan *qawā'id al-bayt* yang berarti pondasi bangunan, maupun dalam arti abstrak, seperti *qawā'id al-dīn*, yakni prinsip-prinsip utama dalam agama. Secara istilah, para ulama memberikan definisi yang bervariasi. Misalnya, al-Jurjānī dalam karyanya *al-Ta'rīfāt* menyebut *qā'idah* sebagai suatu ketentuan umum yang bisa diterapkan pada berbagai kasus yang termasuk dalam ruang lingkupnya. Sedangkan al-Taftāzānī mengutip pandangan mayoritas ulama ushul yang memaknai kaidah sebagai aturan hukum yang berlaku secara menyeluruh terhadap cabang-cabang permasalahan untuk menentukan hukumnya.<sup>46</sup>

Dalam fikih Islam, istilah kaidah fikih atau *al-qawā'id al-fiqhiyyah* dijelaskan melalui beragam definisi. Menurut penjelasan al-Subkī dan al-Nadawī, kaidah fikih merupakan ketentuan hukum yang bersifat menyeluruh (*kullīyyah*) dan dapat digunakan dalam menerapkan hukum pada kasus-kasus individual melalui proses *istinbāt* (penggalian hukum). Al-Nadawī juga menegaskan bahwa kaidah ini merupakan hukum syar'ī yang bersifat universal, yang berfungsi sebagai dasar dalam memahami berbagai permasalahan yang termasuk dalam ruang lingkupnya.<sup>47</sup>

Kaidah *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār* merupakan salah satu prinsip penting dalam fikih Islam yang mengajarkan bahwa suatu bahaya tidak boleh dihilangkan dengan cara mendatangkan bahaya lain. Kaidah ini memberikan batasan etis dan hukum terhadap

<sup>44</sup>al-Qarāfi, Abu al- 'Abbās Syihābuddīn. *al-Ḍakhīrah*. Juz 3 (Cet. I; Beirut: Dār al-Garb al-Islāmī, 2001), h. 3.

<sup>45</sup>al-Burnū, Muḥammad Ṣidqī bin Aḥmad bin Muḥammad. *al-Wajīz Fī Idāhi Qawā'id al-Fiqh al-Kullīyyah*. (Cet. 5; Beirut-Lebanon: Muassasah Al-Risālah, 1422 H/2002 M), h. 62-63.

<sup>46</sup>al-Taftāzānī, Mas'ūd bin 'umar bin 'Abdillāh. *al-Talwīḥ 'Alā al-Tauḍīḥ*, Juz 1 (Cet. 1; Istanbūl Turki: Maktabah Ṣanā'iyi', 1310 H/1891 M), h.37.

<sup>47</sup>al-Nadawī, 'Alī Aḥmad. *al-Qawā'id al-Fiqhiyyah*. (Cet. 4; Jeddah: Dār al-Basyīr, 1411 H/1998 M), h. 41.

tindakan penyelesaian masalah agar tidak menciptakan kerugian baru yang sepadan atau bahkan lebih besar. Dalam aplikasinya, kaidah ini mendorong pengambilan keputusan yang bijak dan seimbang, yaitu dengan mengutamakan cara-cara yang membawa maslahat tanpa menimbulkan mafsadah pengganti. Ruang lingkupnya mencakup berbagai aspek kehidupan, baik fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga menuntut kehati-hatian dalam menetapkan kebijakan atau tindakan yang dapat berdampak pada individu maupun masyarakat. Prinsip ini sangat relevan dalam bidang kesehatan dan pengobatan, di mana setiap upaya penyembuhan atau pemulihan harus mempertimbangkan keselamatan pasien secara menyeluruh dan menghindari metode yang justru menciptakan risiko baru.<sup>48</sup>

Dari pemaparan di atas, kaidah fikih dapat dipahami sebagai prinsip hukum universal yang memungkinkan penyelesaian berbagai kasus spesifik dengan cara yang sistematis. Kaidah ini tidak hanya mencakup aspek hukum yang telah digariskan dalam al-Qur'an dan hadis, tetapi juga memberi ruang untuk penafsiran terhadap isu-isu kontemporer yang tidak selalu dijelaskan secara eksplisit dalam teks-teks sumber. Dalam hal ini, kaidah fikih menjadi alat penting untuk menghubungkan prinsip umum dengan realitas hukum yang lebih kompleks, sehingga menjadikannya sebagai hal yang sangat penting bagi praktik hukum Islam dalam menghadapi tantangan zaman.

## 2. Konsep Kaidah *al-Ḍararu Lā Yuzālu bi al-Ḍarar*

Kaidah *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarar* (الضَّرَرُ لَا يُزَالُ بِالضَّرَرِ) merupakan salah satu turunan dari kaidah besar *lā ḍarar wa lā ḍirār*. Kaidah ini berarti bahwa suatu mudarat atau kerusakan tidak boleh dihilangkan dengan cara menimbulkan mudarat atau bahaya yang lain. Artinya, dalam menyelesaikan suatu persoalan yang mengandung kerugian atau bahaya, tidak diperbolehkan menggunakan cara atau tindakan yang pada gilirannya justru menimbulkan bahaya baru, baik bagi individu maupun masyarakat secara umum.<sup>49</sup>

Kaidah ini didasarkan pada prinsip syariat Islam yang menekankan keadilan, perlindungan jiwa, dan upaya mencegah kerusakan. Oleh karena itu, segala bentuk penyelesaian terhadap suatu permasalahan tidak boleh dilakukan dengan menambah kerusakan atau menciptakan bahaya baru yang sepadan ataupun lebih besar dari kerusakan semula. Kaidah ini mengajarkan bahwa pengobatan atau solusi terhadap suatu masalah harus dilakukan dengan cara yang lebih mengedepankan maslahat dan tidak membawa dampak buruk lainnya.<sup>50</sup>

Secara tekstual, kaidah ini tidak ditemukan secara eksplisit dalam al-Qur'an maupun hadis seperti kaidah induknya, namun para ulama menurunkannya dari hadis "*lā ḍarar wa lā ḍirār*" yang diriwayatkan oleh Ibn Mājah dan dinyatakan sahih oleh Imam al-Ḥākim. Kaidah ini merupakan bentuk aplikasi praktis dari larangan syar'i terhadap praktik balas dendam atau penyelesaian konflik yang justru berujung pada kerusakan ganda.<sup>51</sup> Menurut al-Zarqā, kaidah ini menempati posisi penting dalam penetapan hukum karena mencerminkan komitmen Islam terhadap penciptaan solusi hukum yang aman dan tidak kontraproduktif. Misalnya, dalam kasus pertanahan, seseorang yang dirugikan oleh

<sup>48</sup> Ahmad ibn 'Abd al-Karīm al-Najjār, *Maqāṣid al-Syarī'ah bi Ab'ād Jadīdah* (Amman: Dār al-Nafā'is, 2008), h. 301.

<sup>49</sup> Wabbah al-Zuhaylī, *al-Qawā'id al-Fiqhiyyah wa Taṭbīqātuhā fī al-Mazāhib al-Arba'ah*, (Damaskus: Dār al-Fikr, 2006), h. 250.

<sup>50</sup> Abd al-Karīm Zaydān, *al-Wajīz fī Uṣūl al-Fiqh*, (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 1999), h. 210

<sup>51</sup> Muḥammad al-Bumū, *Ma'ālim al-Qawā'id al-Fiqhiyyah*, (Beirut: Dār al-Risālah al-'Ālamīyyah, 2006), h. 198.

tetangganya tidak boleh membalas dengan merusak properti orang lain, tindakan tersebut bertentangan dengan kaidah ini karena solusi tidak boleh menghadirkan kerugian tambahan.<sup>52</sup> Al-Burnū juga menjelaskan bahwa penerapan kaidah ini sering kali dibutuhkan dalam hal bermuamalah dan hukum sosial, seperti dalam penyelesaian sengketa keluarga, transaksi, dan urusan publik. Dalam praktik medis atau diet, termasuk diet detox, kaidah ini juga dapat digunakan sebagai alat ukur apakah tindakan yang diambil untuk memperbaiki kondisi kesehatan justru mendatangkan mudarat baru atau tidak. Jika iya, maka tindakan tersebut tidak dibenarkan menurut kaidah ini.<sup>53</sup>

Salah satu contoh nyata yang biasa terjadi adalah apabila seseorang menjalani diet detox ekstrem dengan maksud untuk mengatasi obesitas, namun metode tersebut menimbulkan gangguan kesehatan seperti kekurangan gizi, dehidrasi, atau gangguan hormonal. Maka, penggunaan metode diet seperti ini dikategorikan sebagai penghilangan bahaya (obesitas) dengan menimbulkan bahaya lain (malnutrisi), dan hal ini bertentangan dengan prinsip *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarar*.<sup>54</sup> Kaidah ini juga menekankan adanya keharusan untuk mencari solusi alternatif yang lebih maslahat atau akan mendatangkan manfaat. Dalam hukum Islam, setiap kerugian yang ingin dihilangkan harus dilakukan dengan pendekatan yang proporsional dan tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan. Hal ini menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan keseimbangan dan kehati-hatian dalam menerapkan solusi terhadap persoalan hidup, baik yang bersifat pribadi maupun sosial.<sup>55</sup>

Al-Suyūfī menegaskan bahwa prinsip *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarar* merupakan pengembangan dari kaidah *lā ḍarar wa lā ḍirār*. Ia menyatakan bahwa syariat Islam melarang menghilangkan satu mudharat dengan menciptakan mudharat baru, karena tujuan syariat adalah membersihkan kerusakan, bukan menambahnya.<sup>56</sup> Sedangkan Ibnu Najīm menuliskan dalam kitabnya *al-Asybah wa al-Nazā'ir* bahwa kaidah ini termasuk dalam kelompok kaidah yang membatasi tindakan syar'i agar tidak menimbulkan kerusakan baru. Prinsipnya adalah, dalam memecahkan masalah yang berbahaya, solusinya tidak boleh merugikan pihak lain atau menambah kerusakan kepada orang lain.

Dalam studi berjudul *Euthanasia dalam Perspektif Kaidah Fiqh al-Ḍararu Lā Yuzālu bi al-ḍarār*, Bakry dan rekan-rekannya menyimpulkan bahwa kaidah ini tidak hanya relevan dalam hal umum, tetapi juga memiliki penerapan penting dalam bidang medis. Mereka menjelaskan bahwa prinsip ini menjadi dasar penolakan terhadap praktik euthanasia aktif, karena tindakan tersebut berusaha menghilangkan penderitaan (sebagai bentuk *ḍarar*) dengan cara menciptakan kerugian baru yang lebih besar, yaitu menghilangkan nyawa seseorang secara sengaja.<sup>57</sup> Contoh lain yang mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari adalah larangan menggunakan produk diet atau suplemen pelangsing yang menjanjikan hasil cepat tetapi tidak aman secara medis. Meskipun tujuannya adalah untuk menurunkan berat badan (menghilangkan *ḍarar* obesitas),

<sup>52</sup> Ahmad al-Zarqā, *Syarḥ al-Qawā'id al-Fiqhiyyah*, (Damaskus: Dār al-Qalam, 1989), h. 89

<sup>53</sup> Muḥammad al-Burnū, *Ma'ālim al-Qawā'id al-Fiqhiyyah*, h. 198

<sup>54</sup> Nura Hidayati dan Azizah Riyadhah, "Prinsip al-Ḍararu Lā Yuzālu bi al-Ḍarar dalam Praktik Medis," *Jurnal Hukum Kesehatan Islam*, 5(2), 2021, h. 121–123.

<sup>55</sup> Al-Suyūfī, *al-Asybah wa al-Nazā'ir*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003), h. 87.

<sup>56</sup> Jalāl al-Dīn al-Suyūfī, *Al-Asybah wa al-Nazā'ir*, (Kairo: Maṭba'ah al-Bābī al-Ḥalabī, 1965), h. 87

<sup>57</sup> Kasman Bakry, dkk., "Euthanasia dalam Perspektif Kaidah Fiqh al-Ḍararu Lā Yuzālu bi al-ḍarār," *Bustanul Fuqaha Jurnal Bidang Hukum Islam*, no. 2 (2020): 112–115.

penggunaan produk tersebut dapat menimbulkan efek samping berbahaya seperti gangguan hati atau ginjal. Maka, berdasarkan kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār*, tidak dibenarkan mengatasi satu bahaya dengan menciptakan bahaya baru.

Dengan demikian, kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār* merupakan bentuk penguatan terhadap perlindungan jiwa dan kesehatan, serta mempertegas bahwa segala bentuk penyelesaian harus diarahkan pada upaya menghilangkan mudarat tanpa menciptakan mudarat lain. Kaidah ini sangat relevan dalam dunia medis dan program diet seperti detox, karena menuntut adanya kehati-hatian dan pertimbangan maslahat secara menyeluruh agar tidak terjadi efek negatif lanjutan dari praktik yang dianggap sehat tersebut.

### C. Tinjauan Kaidah *al-Dararu Lā Yuzālu bi al-Darār* terhadap Program Diet Detox bagi Penderita Obesitas

Kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār* lebih menekankan kepada satu prinsip yaitu suatu bentuk bahaya tidak dapat dihilangkan dengan menciptakan bahaya lain yang serupa atau lebih besar. Dalam hal ini, prinsip tersebut digunakan untuk menilai kebolehan suatu tindakan yang dimaksudkan untuk menghilangkan mudarat, namun berpotensi menimbulkan mudarat baru.<sup>58</sup> Dalam perspektif fikih, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah harus memperhatikan proporsi antara manfaat dan bahaya yang ditimbulkan, dan tidak boleh menyebabkan dampak yang lebih buruk dari masalah asal.<sup>59</sup> Dalam konteks pengobatan atau perbaikan kondisi fisik seperti obesitas, kaidah ini menuntut agar solusi yang ditawarkan tidak menimbulkan kerusakan baru yang sama atau bahkan lebih besar dari bahaya yang ingin dihilangkan. Oleh karena itu, setiap metode penanganan obesitas termasuk diet detox, harus ditinjau berdasarkan prinsip syariat agar tidak bertentangan dengan *maqāṣid al-syarīʿah*, khususnya dalam menjaga jiwa (*ḥifẓ al-nafs*).<sup>60</sup>

Program diet detox sering dilakukan dengan cara membatasi konsumsi makanan padat dan menggantinya dengan jus buah atau sayuran, atau dengan berpuasa maupun mengubah pola makan. Meskipun ditujukan untuk menurunkan berat badan dan membersihkan tubuh dari racun, praktik ini berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan. Beberapa metode detox ekstrem, seperti *juice fasting* atau *water fasting*, dapat menyebabkan gangguan elektrolit, dehidrasi, sakit kepala, kelelahan kronis, bahkan gangguan fungsi hati, praktik diet yang sangat membatasi kalori tanpa pengawasan medis juga dapat menimbulkan malnutrisi dan gangguan metabolik.<sup>61</sup> Jika diet detox dilakukan tanpa pengawasan medis dan dalam jangka panjang, efek negatif seperti kehilangan massa otot, kelelahan, serta gangguan fungsi organ dapat muncul. Dalam hal ini, menerapkan diet detox untuk menghilangkan dampak obesitas, namun dengan cara yang

<sup>58</sup> Wahbah al-Zuhaylī, *al-Qawāʿid al-Fiqhiyyah wa Taṭbīqātuhā fī al-Mazāhib al-Arbaʿah* (Damaskus: Dār al-Fikr, 1989), hlm. 106.

<sup>59</sup> Muhammad Saʿīd al-Burnū, *al-Wājiz fī al-Qawāʿid al-Fiqhiyyah al-Kulliyah* (Beirut: Dār al-Risālah, 2006), hlm. 295.

<sup>60</sup> Wahbah al-Zuhaylī, *al-Qawāʿid al-Fiqhiyyah fī al-Fiqh al-Islāmī*, h. 126.

<sup>61</sup> Medical News Today, "What Are the Risks of a Juice Cleanse?" <https://www.medicalnewstoday.com/articles/juice-cleanse-risks>. (25 Juni 2025)

membahayakan tubuh, jelas bertentangan dengan kaidah *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār*.<sup>62</sup>

Program diet detox tidak selalu mengarah pada perubahan pola hidup sehat yang berkelanjutan. Penurunan berat badan yang cepat justru bisa diikuti oleh kenaikan berat badan kembali ketika pola makan normal dilanjutkan, fenomena ini lebih dikenal sebagai *yo-yo effect* atau *weight cycling*.<sup>63</sup> Sebuah studi oleh Dulloo menunjukkan bahwa penurunan berat badan drastis tanpa perubahan perilaku makan jangka panjang justru meningkatkan risiko resistensi insulin dan akumulasi lemak visceral.<sup>64</sup> Selain itu, diet detox cenderung tidak membentuk kebiasaan makan yang sehat karena berfokus pada pembatasan jangka pendek, bukan edukasi gizi dan pembentukan gaya hidup seimbang. Maka, upaya menghilangkan bahaya obesitas melalui diet ekstrem yang bersifat sementara dan berisiko tinggi dinilai tidak sesuai dengan prinsip fikih yang mengharuskan suatu solusi bebas dari kerusakan tambahan (*al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār*).<sup>65</sup> Solusi seharusnya memperhatikan keseimbangan nutrisi, perubahan gaya hidup, dan pendekatan yang bertahap namun berkelanjutan sebagaimana dianjurkan dalam pendekatan kesehatan Islam dan kedokteran modern.<sup>66</sup>

Dalam konteks ini, syariat Islam telah memberikan pedoman diet dan gaya hidup sehat yang tidak hanya memperhatikan aspek fisik, tetapi juga spiritual dan etika konsumsi. Prinsip-prinsip tersebut tertuang dalam berbagai ayat dalam al-Qur'an yang mengatur tentang larangan berlebih-lebihan, anjuran mengonsumsi makanan halal dan baik, serta pentingnya menjaga keseimbangan dalam pola makan sehari-hari. Berikut konsep pola diet yang benar sesuai dengan syariat Islam.<sup>67</sup>

Tabel 1. Konsep diet dalam agama Islam

| No | Konsep                                     | Dalil             | Keterangan                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Larangan makan dan minum secara berlebihan | Q.S. al-A'raf: 31 | Makan dan minum secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang, seperti menimbulkan berbagai penyakit maupun menjadikan tubuh lemas dan mengantuk. |

<sup>62</sup> Jonathan Obert, "Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques," *Cureus* 9, no. 12

<sup>63</sup> Janet A. Tomiyama, Britt Ahlstrom, and Traci Mann, "Long-Term Effects of Dieting: Is Weight Loss Related to Health?," *Social and Personality Psychology Compass* 7, no. 12 (2013): h. 861–77

<sup>64</sup> Abdul G. Dulloo et al., "The Return of Body Weight after Dieting: A Major Factor in the Obesity Epidemic," *Obesity Reviews* 16, no. S1 (2015): h. 1–14

<sup>65</sup> Verywell Fit, "Juice Cleanses: Do They Work?" <https://www.verywellfit.com/do-juice-cleanses-work-3496172>. (25 Juni 2025)

<sup>66</sup> World Health Organization (WHO), *Healthy Diet Fact Sheet*, updated July 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. (15 juli 2025)

<sup>67</sup> Muhammad Hasnan Nahar dan Miftah Khilmi Hidayatulloh, "Diet dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surat al-A'raf Ayat 31" *Alif Lam: Journal of Islamic Studies and Humanities*, Volume. 2, No. 1, 2021.

|   |                                               |                       |                                                                                                                                        |
|---|-----------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Perintah untuk memakan makanan halal dan baik | Q.S. al-Mā'idah: 88   | Makanan yang halal merujuk kepada pertimbangan syariat Islam, sedangkan makanan yang baik merujuk kepada pertimbangan kesehatan tubuh. |
| 3 | Makan dan minuman pilihan                     | Q.S. al-Tūr: 22       | Mengonsumsi makanan dan minuman yang disebutkan dalam al-Qur'an, seperti madu dan susu.                                                |
| 4 | Perintah untuk menyeimbangkan jenis makanan   | Q.S. al-Wāqiah: 20-21 | Manusia dianjurkan untuk makan dari banyak jenis makanan, agar dapat mencukupi kebutuhan tubuhnya.                                     |
| 5 | Menghindari makanan yang haram                | Q.S. al-Bāqarah: 173  | Makanan haram seperti bangkai, darah, daging babi dan hewan yang disembelih tanpa menyebut nama Allah swt.                             |

Dengan demikian, dalam melakukan praktik diet detox, tidak hanya didasari oleh keinginan memiliki tubuh yang ideal tetapi juga sehat. Oleh karena itu tidak boleh sembarang dalam melakukan diet tanpa petunjuk dari pihak yang berkompeten, seperti dari ahli gizi dan medis. Dalam syariat Islam konsep diet memiliki kesamaan dengan larangan berbuat *isrāf* (berlebihan), termasuk dalam hal makan dan minum. Karena akan memberikan dampak buruk seperti mendatangkan penyakit. Program diet detox dalam konteks kaidah *al-ḍararu lā yuzālu bi al-ḍarār* sebagai bentuk refleksi atas metode penurunan berat badan yang aman menurut syariat jika pelaksanaannya memperhatikan prinsip kehati-hatian medis, gizi seimbang, dan pendampingan profesional, maka manfaatnya bisa diterima. Namun, jika program ini menimbulkan efek samping yang membahayakan fisik maupun mental, maka menurut kaidah tersebut, diet detox menjadi sesuatu yang harus ditinggalkan. Prinsip ini sejalan dengan tujuan syariat dalam menjaga jiwa (*ḥifẓ al-nafs*) dan menolak kerusakan (*daf' al-mafāsīd*).<sup>68</sup>

Dalam syariat Islam pola makan yang berlebihan termasuk bentuk mudarat yang dilarang. Nabi Muhammad saw. telah memberikan panduan agar manusia makan

<sup>68</sup> Jasser Auda, *Maqāsid al-Sharī'ah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach* (London: The International Institute of Islamic Thought, 2008), h. 72.

secukupnya, dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Tirmidzi, beliau bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِبَطْنِهِ، وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ، وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ (رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ)<sup>69</sup>

Artinya:

Tidak ada tempat yang lebih buruk untuk dipenuhi oleh manusia keturunan Adam selain perutnya. Sesungguhnya cukup baginya beberapa suapan makanan sekadar untuk menjaga kekuatan tubuhnya. Namun apabila ia tidak mampu menahan lapar, maka hendaknya sepertiga dari perutnya diisi dengan makanan, sepertiga dengan minuman, dan sepertiga sisanya dibiarkan untuk udara. (H.R. al-Tirmidzi)

Pedoman ini menunjukkan bahwa menjaga keseimbangan asupan sangat penting agar tubuh tidak terbebani secara berlebihan. Mengonsumsi makanan yang melampaui batas kebutuhan tubuh dapat memicu obesitas, yang justru akan menimbulkan kerusakan baru.<sup>70</sup> Oleh karena itu, menurunkan berat badan melalui metode diet detox yang ekstrem dan membahayakan tubuh bertentangan dengan kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār*, karena bahaya obesitas tidak boleh diatasi dengan menimbulkan kerusakan lain yang lebih besar bagi kesehatan.

Sebagai alternatif yang lebih aman dan sesuai dengan prinsip syariat, Islam menawarkan pendekatan yang tidak hanya menyehatkan tubuh tetapi juga bernilai ibadah. Selain menjaga keseimbangan asupan makanan, syariat Islam juga menganjurkan untuk berpuasa sebagai metode yang menyehatkan dan sejalan dengan prinsip moderasi. Saat berpuasa, seseorang cenderung mengonsumsi lebih sedikit makanan, sehingga tubuh memiliki waktu untuk memproses dan membersihkan zat-zat berbahaya secara alami. Proses ini mendekati prinsip detoksifikasi, namun dilakukan dengan cara yang aman dan penuh spiritualitas.<sup>71</sup>

Selain itu, menjaga aktivitas fisik secara teratur juga merupakan bagian dari gaya hidup sehat dalam Islam. Dalam sebuah riwayat dari Abū Hurairah r.a., Nabi Muhammad saw. bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)<sup>72</sup>

Artinya:

Seorang mukmin yang memiliki kekuatan lebih disukai dan lebih utama di sisi Allah Swt. dibandingkan dengan mukmin yang lemah, meskipun keduanya tetap mengandung nilai kebaikan. (H.R. Muslim)

Menurut penjelasan syaikh Shalih al-Fauzan, mukmin yang memiliki kekuatan dalam iman, fisik, dan amal perbuatan lebih utama dibandingkan mukmin yang lemah

<sup>69</sup> Muhammad ibn 'Isā al-Tirmizī, *Sunan al-Tirmizī*, tahqiq oleh Aḥmad Muḥammad Syākir, (Cet. 2; Beirut: Dār al-Kutub al- 'Ilmiyyah, 2007)

<sup>70</sup> Nadia P. Rahayu, S. Wahyuni, dan S. Ambar Widiyawati, "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah di SD Mardi Rahayu Ungaran, Kabupaten Semarang," *Journal of Holistics and Health Sciences* 1, No. 1

<sup>71</sup> Ali Akbar, *Mukjizat Puasa: Rahasia Ilmiah di Balik Ibadah Puasa dalam Islam*, Cet. 3 (Jakarta: QultumMedia, 2011), h. 85–90.

<sup>72</sup> Muslim ibn al-Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, tahqiq oleh Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī. Cet. 2 (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al- 'Arabī, 1991), no. 2664.

dalam ketiga aspek tersebut. Hal ini karena mukmin yang kuat lebih berpotensi memberikan manfaat dan kontribusi nyata bagi umat Islam melalui kekuatan spiritual, jasmani, serta amal salehnya.<sup>73</sup> Oleh karena itu, solusi untuk mengatasi obesitas sebaiknya dilakukan melalui cara-cara yang tidak menimbulkan kerusakan baru, sebagaimana ditegaskan dalam kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa diet detox merupakan salah satu metode penurunan berat badan yang cukup populer, terutama di kalangan masyarakat kota yang menginginkan hasil cepat. Metode ini umumnya dilakukan melalui pembatasan asupan makanan, seperti hanya mengonsumsi jus buah dan sayuran, suplemen detox, atau dengan menjalani pola puasa tertentu. Meskipun diet ini menawarkan manfaat jangka pendek seperti penurunan berat badan dan perasaan lebih bugar, pelaksanaannya yang tidak tepat dan tanpa pendampingan ahli dapat menimbulkan efek samping yang serius, seperti ketidakseimbangan nutrisi, gangguan metabolisme, bahkan risiko gangguan kesehatan jangka panjang.

Dalam perspektif hukum Islam, praktik diet detox yang menimbulkan dampak buruk bagi tubuh termasuk ke dalam larangan menurut kaidah *al-dararu lā yuzālu bi al-darār*, yakni bahwa suatu bahaya tidak boleh dihilangkan dengan bahaya lainnya. Artinya, upaya mengatasi kelebihan berat badan melalui metode yang justru mendatangkan mudarat bagi kesehatan fisik maupun psikis bertentangan dengan prinsip-prinsip syar‘i. Kaidah ini menegaskan bahwa setiap bentuk pengobatan atau upaya perbaikan kesehatan harus dilakukan dengan cara yang aman dan tidak memunculkan risiko baru yang sebanding atau bahkan lebih besar dari masalah sebelumnya.

Dengan demikian, program diet detox hanya dapat dibenarkan secara syar‘i apabila dilakukan secara seimbang, di bawah pengawasan medis, serta mempertimbangkan keseimbangan gizi dan dampaknya terhadap tubuh secara menyeluruh. Tujuan utama dari pelaksanaan diet harus selalu meninjau pada perlindungan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*) dan peningkatan kualitas hidup, bukan semata-mata untuk kepentingan estetika fisik. Oleh karena itu, penerapan diet detox harus dijalankan secara bijak sesuai dengan nilai-nilai Islam yang menolak segala bentuk bahaya dan menjunjung prinsip kemaslahatan.

## DAFTAR PUSTAKA

*Al-Qur’ān al-Karīm*

Buku:

Abu ‘Abdillah Muhammad bin Ismail al-Bukhārī, *Sahīh al-Bukhārī* Cet. V; Mesir: al-Sulṭāniyyah, 1411 H.

Abu al-Husain Muslim bin al-Hajjāj al-Qusyairi al-Naisaburi, *Sahīh Muslim* Cet. I; Kairo: Matba’ah ‘Isa al-Babi al-Halbi, 1374 H/1955 M.

Abū Muhammad al-Husayn ibn Mas‘ūd al-Baghawī, *Ma‘ālim al-Tanzīl*, jilid 3 Bairut: Dār Ihya’ al-Turās al-‘Arabī, 1985.

<sup>73</sup> Shalih bin Fauzan al-Fauzan, *Al-Muntaqā min Fatāwā al-Fauzān*, jilid. 5 (Riyadh: Dār al-‘Āṣimah, 2009), h. 380.

- Aḥmad al-Zarqā, *Syarḥ al-Qawā'id al-Fiqhiyyah*, Damaskus: Dār al-Qalam, 1989.
- Aḥmad ibn 'Abd al-Karīm al-Najjār, *Maqāṣid al-Syarī'ah bi Ab'ād Jadīdah* (Amman: Dār al-Nafā'is, 2008.
- Al-Burnū, Muḥammad Ṣidqī bin Aḥmad bin Muḥammad. al-Wajīz Fī Idāhi Qawā'id al-Fiqh al-Kulliyyah. Cet. 5; Beirut-Lebanon: Muassasah Ar-Risālah, 1422 H/2002 M.
- Carolyn Bailey, *The Juice Diet: Lose Weight, Detox, Tone Up, Stay Slim and Healthy*, London: Watkins Media Limited, 2011.
- Dessy Hermawan, dkk. Mengenal obesitas. Yogyakarta; Andi, 2020.
- Gerard J. Tortora and Bryan Derrickson, *Principles of Anatomy and Physiology*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2009.
- Ibnu Rajab 'Abdurrahmān bin Syihābuddīn bin Aḥmad al-Ḥanbalī. Jāmi' al- 'Ulūm wa al-Ḥikam fī Syarḥi Khamsīna Ḥadīsan min Jawāmi' al-Kalim. Cet. 1; Kairo-Mesir: Dār al-Ṣafwah, 2008.
- Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī, *al-Asybah wa al-Nazā'ir*, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2001.
- Jasser Auda, *Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach*, London: The International Institute of Islamic Thought, 2008.
- Klein A V, Kiat H. "Detox diets for toxin elimination and weight management: A critical review of the evidence. J Hum Nutr Diet". Inggris: 2015.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* Volume 5, Lentera Hati: Jakarta, 2002.
- Mansjoer, Arif, "*Kapita Selekta Kedokteran*", ed. Revisi, Jakarta: Media Aesculapius, 2008.
- Muhammad ibn 'Isā al-Tirmizī, *Sunan al-Tirmizī*, tahqīq oleh Aḥmad Muḥammad Syākir. Cet. 2; Beirut: Dār al-Kutub al- 'Ilmiyyah, 2007.
- Muslim ibn al-Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, tahqīq oleh Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī. Cet. 2; Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al- 'Arabī, 1991.
- Al-Nadawī, 'Alī Aḥmad. al-Qowā'id al-Fiqhiyyah. Cet. 4; Jeddah: Dār al-Basyīr, 1411 H/1998 M.
- Al-Nawawī, Al-Minhāj fī Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Ḥajjāj Juz XVIII; Bairut: Dār Iḥyā' al-Turāth al- 'Arabī, 1972 M.
- Nurul Hidayati, *Panduan Gizi dan Diet Seimbang*. Cet. 1; Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- Al-Qarāfī, Abu al- 'Abbās Syihābuddīn. al-Ḍakhīrah. Juz 3 Cet. I; Beirut: Dār al-Garb al-Islāmī, 2001.
- Ramayulis R., *Rahasia Diet*. Jakarta: Niaga Swadaya, 2014.
- Ibnu Nujaim, Zainuddīn bin Ibrāhīm bin Muḥammad al-Ḥanafī. (1400/1979). al-Asybah wa al Nazā'ir 'alā Mazhab al-Imām Abī Ḥanīfah. (Cet. I; Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1979.
- Shalih bin Fauzan al-Fauzan, *Al-Muntaqā min Fatāwā al-Fauzān*, jilid. 5; Riyadh: Dār al- 'Āṣimah, 2009.
- Syafrida Hafni Sahir. Metodologi Penelitian. Cet. I; Jakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021.
- Toto sudargo, dkk., *pola makan obesitas*. Yogyakarta: Bulaksumur, 2014.
- Wahbah al-Zuhaylī, *al-Qawā'id al-Fiqhiyyah wa Taṭbīqātuhā fī al-Mazāhib al-Arba'ah*, (Damaskus: Dār al-Fikr, 2006.
- Wahbah al-Zuhaylī, *al-Fiqh al-Islāmī wa Adillatuh*, vol. 1; Damascus: Dār al-Fikr, 1985.

## Jurnal Ilmiah:

- Abdul G. Dulloo et al., "The Return of Body Weight after Dieting: A Major Factor in the Obesity Epidemic," *Obesity Reviews* 16, no. S1 (2015)
- Axel D. Klein and Haq B. Kiat, "Detox Diets for Toxin Elimination and Weight Management: A Critical Review of the Evidence," *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 28, no. 6 (2015)
- Christine L. Case and Linsey J. Marr, "Liver Injury Associated with Detox Tea," *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 16, no. 8 (2018)
- Eman M. Alissa & Gordon A. Ferns, "Functional foods and nutraceuticals in the primary prevention of cardiovascular diseases," *Journal of Nutrition and Metabolism* (2012)
- G. A. Bray dan D. H. Ryan, "Medical Therapy for the Patient with Obesity," *Circulation* 143, no. 4 (2020).
- Janet A. Tomiyama, Britt Ahlstrom, and Traci Mann, "Long-Term Effects of Dieting: Is Weight Loss Related to Health?," *Social and Personality Psychology Compass* 7, no. 12 (2013)
- Jonathan Obert, Lauren Pearlman, Sun Kim, and Judith O. L. Oyekan. "Popular Weight Loss Strategies: A Review of Four Weight Loss Techniques." *Current Gastroenterology Reports*, no. 12 (2017)
- Jovino dan Nugroho. "Description of Overweight and Obese Fitness Members Diet Patterns That Have the Potential to Cause Hyperuricemia and Type 2 Diabetes in Salatiga City". *Journal of human health* no. 2 (2022).
- Kasman Bakry, dkk., "Euthanasia dalam Perspektif Kaidah Fiqh al-Ḍararu Lā Yuzālu bi al-ḍarār," *Bustanul Fuqaha Jurnal Bidang Hukum Islam*, no. 2 (2020)
- Krista A. Varady et al., "Alternate Day Fasting and Chronic Disease Prevention: A Review of Human and Animal Trials," *The American Journal of Clinical Nutrition* 86, no. 1 (2007)
- Krista A. Varady, "Intermittent versus Daily Calorie Restriction: Which Diet Regimen is More Effective for Weight Loss?" *Obesity Reviews*, Vol. 12, Issue 7 (2011)
- Mauliza, "Obesitas Dan Pengaruhnya Terhadap Kardiovaskular". *Jurnal Malikussaleh: Fak. Kedokteran Universitas Malikussaleh*. (2018)
- Michelle N Harvie, dan Anthony Howell. "Intermittent Fasting: A New Dietary Strategy for Weight Loss?" *Obesity Reviews*, Vol. 18, No. 2 (2017)
- Minich, Deanna M. "A Review of the Science of Detoxification." *Alternative Therapies in Health and Medicine* 15, no. 2 (2009)
- Muhammad Hasnan Nahar dan Miftah Khilmi Hidayatulloh, "Diet dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surat al-A'raf Ayat 31" *Alif Lam: Journal of Islamic Studies and Humanities*, Volume. 2, No. 1, 2021.
- Muhammad Nirwan Idris, "Analisis Implementasi Kaidah Fikih Lā Ḍarar Wa Lā Ḍirār Dalam Kedokteran Modern Pada Kasus Tindakan Operasi", *Jurnal (Makassar: Sekolah Tinggi Ilmu Islam Dan Bahasa Arab (STIBA) Makassar*, 2020).
- Muhammad Syarifullah, "Perilaku Diet di Kalangan Remaja". *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, no. 1 (2024).

- Nadia P. Rahayu, S. Wahyuni, dan S. Ambar Widiyawati, "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah di SD Mardi Rahayu Ungaran, Kabupaten Semarang," *Journal of Holistics and Health Sciences* 1. No. 1 (2019).
- Navisyah Dwi Qurrotul 'Ainil, dkk., "Risiko Obesitas pada Anak Akibat konsumsi Fast Food dan Junk Food: Literature Review", *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, no. 4 (2023).
- Puhl, R., dan Heuer, C., "Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health", *American Journal of Public Health*, no. 6 (2020)
- Ruth E. Patterson, Gail A. Laughlin, Diana D. Sears, Andrea Z. LaCroix, and C. Marinac, "Intermittent Fasting and Human Metabolic Health," *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 115, no. 8 (2015).
- Tuti Restuastuti, Mailani Jihadi, dan Yanti Ernalina, "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru," *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau* 3, no. 1 (2016)
- Rizki Fathul Anwar Sabani, "Analisis Hadis Lā Dharara Walā Dhirāran Sebagai Dasar Fatwa Keharaman Rokok," *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 2 (2022)
- Zulfa Labibah dan Dian Isti Angraini, "Diet Detox – Apakah sudah terbukti secara klinis?", *Jurnal Kesehatan dan Agromedicine Universitas Lampung* Vol. 6 no. 2 (2019)

#### Skripsi, Tesis, dan Disertasi:

- Dery Akmal Arhandika, "Kajian Bahaya Obesitas Di Masa Pandemi Covid-19 dan Cara Melawan Obesitas Berdasarkan Perspektif Islam: Systematic Literature Review", *Skripsi* (Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Farmasi UIN Syarif Hidayatullah, 2022).
- Diatri Elisa Sianturi, "Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan Tahun 2024", *Skripsi* (Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, 2024).
- Natasya Ulfa, "Hubungan Gaya Hidup Terhadap Keefektifan Pencegahan Obesitas Pada Siswa MAN 2 Kota Banda Aceh Tahun 2022", *Skripsi* (Banda Aceh: Fak. Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, 2022).
- Syabīr, Muḥammad 'Uṣmān. "Mauqif al-Islām min al-Amrāḍ al-Warāṣiyah". *Disertasi*, (Yordania: Dirāsah Fiqhiyah fī Qaḍāyā Ṭibbiyah Mu'āṣirah, 2001), h. 165.; al-Bāḥisīn, Ya'qūb bin 'Abdīl Wahhāb. al-Qawā'id al-Fiqhiyyah. (Cet. 5; Riyāḍ: Maktabah al-Rusyd, 2011).

#### Situs dan Sumber Online:

- British Dietetic Association, "Detox Diets," *BDA*,  
<https://www.bda.uk.com/resource/detox-diets.html>. (diakses 11 Juli 2025)
- Cambridge University. Detox [Internet]. Cambridge Dictionary: Cambridge University Press; Tersedia dari: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/detox> (1 Juli 2025).

- Jonathan B. Heistein, Utkarsh Acharya, dkk., Continuing Education Activity, *National Center for Biotechnology Information Bookshelf*,  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538245/>. (10 juli 2025)
- Medical News Today, “What Are the Risks of a Juice Cleanse?”  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/juice-cleanse-risks>. (25 Juni 2025)
- National Center for Complementary and Integrative Health. “Detoxes and Cleanses: What You Need To Know.” U.S. Department of Health and Human Services.  
<https://www.nccih.nih.gov/health/detoxes-and-cleanses>. (15 juli 2025)
- National Institutes of Health (NIH)., (2023). *Omega-3 Fatty Acids Fact Sheet for Health Professionals*. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/> (10 juni 2025)
- Unicef Indonesia, “Indonesia: Angka orang yang mempunyai berat badan berlebihan dan obesitas naik di semua kelompok usia dan pendapatan”, Situs Resmi Unicef Indonesia, <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/indonesia-tingkat-obesitas-di-kalangan-orang-dewasa-berlipat-ganda-selama-dua-dekade> (19Februari 2024).
- Verywell Fit, “Juice Cleanses: Do They Work?” <https://www.verywellfit.com/do-juice-cleanses-work-3496172>. (25 Juni 2025)
- World Health Organization, “Obesity and Overweight”, Situs Resmi WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. (23Maret 2025)