

POLA MAKAN DAN MINUM SEHAT DALAM AL-QUR'AN

(Kajian Tafsir Ilmi)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin

Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S.1)

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Dalam Bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

AHMAD FAUZI HALIM

NIM: 191410011



**UNIVERSITAS
PTIQ JAKARTA**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**

UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA

2023 M / 1445 H

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Fauzi Halim
Nomor Induk Mahasiswa : 191410011
Jurusan/Kosentrasi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas/Program : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Judul Skripsi : Pola Makan dan Minum Sehat Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Ilmi)

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah murni hasil karya sendiri.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan kampus Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 23 Agustus 2023
Yang Membuat Pernyataan



Ahmad Fauzi Halim

LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKIRPSI
POLA MAKAN DAN MINUM SEHAT DALAM AL-QUR'AN
(Kajian Tafsir Ilmi)

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Untuk Memenuhi
Persyaratan Strata Satu (S.1) untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Disusun oleh:

AHMAD FAUZI HALIM

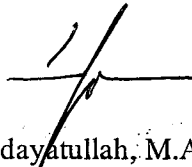
NIM: 191410011

Telah selesai dibimbing kepada kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan.

Jakarta, 5 September

Menyetujui:

Pembimbing



Hidayatullah, M.A.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

POLA MAKAN DAN MINUM SEHAT DALAM AL-QUR'AN

(Kajian Tafsir Ilmi)

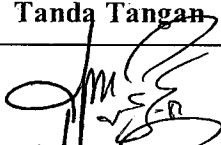

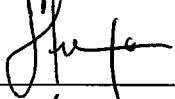

Disusun oleh:

Nama : Ahmad Fauzi Halim
Nomor Induk Mahasiswa : 191410011
Jurusan/Kosentrasi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas/Program : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal:

22 September 2023

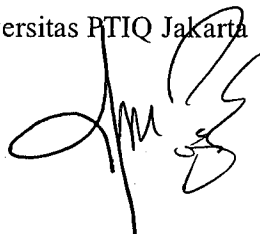
TIM PENGUJI

NO	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Andi Rahman, M.A.	Ketua Sidang	
2	Dr. Andi Rahman, M.A.	Penguji I	
3	Ansor Bahary, M.A.	Penguji II	
4	Hidayatullah, M.A.	Pembimbing	

Mengetahui, 22 September 2023

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, M.A.

MOTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

(Qs. Al-Baqarah [2] ayat 153)

رَبَّنَا ءَاتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

Ya Tuhan Kami, berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah bagi kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami (ini).

(Qs. Al-Kahfi [18] ayat 10)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ فَلَا عُدْوَانَ إِلَّا عَلَى الظَّالِمِينَ وَالصَّلَاةُ
وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ نَبِينَا وَحَبِيبِنَا مُحَمَّدٍ أَرْسَلَهُ رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ
وَعَلَى آلِهِ وَأَزْوَاجِهِ الطَّاهِرَاتِ أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ وَعَلَى آلِهِ الطَّيِّبِينَ وَ أَصْحَابِهِ الغُرِّ
الْمِيَامِينَ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ أَمَّا بَعْدُ

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Puji dan syukur ke hadirat Allah Yang Maha Esa, atas segala limpahan nikmat dan karunia yang tiada henti-hentinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat beserta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sampai akhir zaman.

Penulisan skripsi “POLA MAKAN DAN MINUM SEHAT DALAM AL-QUR’AN (Kajian Tafsir Ilmi)” ini bertujuan untuk memenuhi tugas akhir yang merupakan sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama di program studi Ilmu Al Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (PTIQ) Jakarta. Penulis menyadari bahwa karya tulis sederhana ini masih jauh dari kesempumaan, oleh sebab itu penulis mengharapakan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaannya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati:

1. Kepada kedua orang tua tersayang, Abah Muhammad Nasrul Mahmudi dan Mama Siti Sarah, Ayah Sutiono dan Ibu Artiningsih Rahayu, tak ada kata yang dapat ananda katakan selain terima kasih yang sedalam-dalamnya atas segala kasih sayang, doa, pengorbanan, dukungan, bimbingan yang kalian berikan dengan ikhlas dan kesabaran yang tak terhingga.
2. Kepada istriku yang tercinta, Putri Ayu Krisdiantina yang selalu memberikan dukungan secara langsung berupa do’a, nasehat dan motivasinya yang menemani selama penulisan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., selaku Rektor Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (PTIQ) Jakarta yang telah memberikan


- kesempatan belajar kepada kami.
4. Bapak Dr. Andi Rahman, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (PTIQ) Jakarta yang telah memberi kemudahan dalam penyusunan karya tulis ini sekaligus memberikan arahan dan motivasi selama kami menjadi Mahasiswa.
 5. Bapak Dr. Lukman Hakim, M.A., selaku Kepala Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir yang telah memberikan arahan dan motivasi untuk menyusun karya tulis ini.
 6. Bapak Hidayatullah, M.A., selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dari awal pembuatan skripsi ini sampai titik akhir.
 7. Muhammad Afiful Hadi dan Muhammad Faishal Riyadhi, selaku kakak dan adik tersayang, serta saudara-saudara, keluarga besarku yang senantiasa memberikan suport dan do'a serta dukungan kepada penulis.
 8. Seluruh sahabat, teman-teman, kakak kelas, yang memberikan semangat, khususnya yang membantu dalam memahami materi pada skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini berbagai upaya telah penulis lakukan untuk memaksimalkan skripsi ini menjadi karya ilmiah yang baik, namun penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, kesalahan, dan masih sangat perlu perbaikan serta penyempurnaan karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Maka skripsi ini tentunya masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritik konstruktif dari para pembaca demi karya yang lebih baik lagi.

Semoga apa yang telah penulis lakukan melalui penelitian ini dapat menjadi buah karya yang bermanfaat dan menjadi amal shalih yang mendapatkan ridha dari Allah SWT serta bernilai ibadah di sisi Allah SWT, Aamiin Yaa Rabbal A'lamiin.

Jakarta, 31 Agustus 2023

Penulis



Ahmad Fauzi Halim

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

1. Konsonan Tunggal

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ض	D}
ب	B	ط	T}
ت	T	ظ	Z}
ث	TH	ع	'A
ج	J	غ	GH
ح	H}	ف	F
خ	KH	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	DZ	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	W
ش	SY	ه	H
ص	S}	ي	Y

2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fathah: a	ا : a	اي ...: ay
Kasrah: I	ي : i	او...: a
Dhammah: u	و : u	

3. Kata Sandang

a. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *al-Qamariyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: البقرة - al-Baqarah المدينة - al-Madinah

b. Kata sandang yang diikuti oleh alif lam (ال) *as-Syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الرجل - ar-Rajul الشمس - asy-Syams

4. Syaddah (Tasydid)

Syaddah (Tasydid) dalam sistem aksara Arab menggunakan lambing (ّ), sedangkan untuk alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan cara menggandakan huruf yang bertanda *tasydid*. Aturan ini berlaku secara umum, baik *tasydid* yang berada di tengah kata, di akhir kata maupun yang terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah.

امنّ بالله - Amanna billahi السّفهاء - Amana as-Sufaha'u

5. Ta' Marbutah

Apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti oleh kata sifat (na'at), maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf "h"

Contoh: الافئدة - al-Af'idah

Sedangkan *ta' Marbutah* (ة) yang diikuti atau disambungkan (*di-washal*) dengan kata benda (*isim*), maka dialih aksarakan menjadi huruf "t".

Contoh: الاية الكبرى - al-Ayat al-Kubra

6. Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila terletak di awal kata, hamzah tidak dilambangkan, karena dalam bahasa Arab berupa alif.

Contoh: امرت - Syai'un - شيء

7. Huruf Kapital

Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi apabila telah dialih aksarakan maka berlaku ketentuan Ejaan yang Disempurnakan (EYD) Bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku pula dalam alih aksara ini, seperti cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*) dan ketentuan lainnya. Adapun untuk nama diri dengan kata sandang. Contoh: Ali Hasan al-'Aridh, al-Asqallani, al-Farmawi, dan seterusnya. Khusus untuk penulisan kata Al-Qur'an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Qur'an, Al-Baqarah, Al-Fatihah, dan seterusnya.

DAFTAR ISI

LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKIRPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTO	iv
KATA PENGANTAR	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
DAFTAR ISI	x
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Permasalahan.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Tinjauan Pustaka.....	6
F. Metodologi Penelitian.....	7
G. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II TINJAUAN UMUM TERHADAP TAFSIR ILMU	10
A. Pengertian Tafsir Ilmi.....	10
B. Sejarah Perkembangan Tafsir Ilmi.....	12
C. Pendapat Para Ulama Tafsir Ilmi.....	16
1. Ulama Yang Mendukung Tafsir Ilmi.....	17
2. Ulama Yang Menolak Tafsir Ilmi.....	18
3. Ulama Yang Menerima Tafsir Ilmi Dengan Syarat.....	19
D. Urgensi dan Manfaat Dari Tafsir Ilmi.....	19
BAB III KONSEP MAKAN DAN MINUM YANG BAIK MENURUT ILMU KESEHATAN	21
A. Pengertian Makan dan Minum Menurut Kesehatan.....	21
B. Konsep Makan dan Minum Yang Baik Menurut Kesehatan.....	24
C. Manfaat Makan dan Minum Dalam Kesehatan.....	30

D. Kedudukan Makan dan Minum Dalam Islam	32
BAB IV PENAFSIRAN POLA MAKAN DAN MINUM YANG SEHAT DALAM PRESPEKTIF AL-QUR'AN	40
A. Pengertian Makan dan Minum Dalam Al-Qur'an.....	40
B. Term-term Tentang Makan dan Minum	41
C. Petunjuk Al-Qur'an Terkait Dengan Makan dan Minum	48
D. Pandangan Para Mufassir Terhadap Makan dan Minum.....	73
E. Korelasi Makan dan Minum Yang Sehat Menurut Para Mufassir.....	74
F. Hikmah Menjaga Pola Makan dan Minum	75
BAB IV PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	85

ABSTRAK

Salah satu misi agama Islam ialah menyempumakan kesehatan umatnya melalui pola hidup sehat. Dengan adanya tujuan dari misi tersebut, diharapkan umat manusia dapat menjadi makhluk yang sehat secara jasmani dan rohaninya, yang mana menjadi makhluk yang sepenuhnya bertanggung jawab atas segala aspek kehidupannya dalam mengatur pola hidup sehat. Al-Qur'an juga begitu memperhatikan masalah makan dan minum. Dalam Al-Qur'an manusia disuruh untuk memakan makanan yang halal dan juga baik dengan tidak melampaui batas dan juga berlebihan. Halal dalam mencarinya, mengambil, dan menggumpulkannya.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metodologi deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi pustaka (*library research*) dengan mengumpulkan beberapa karya ilmiah yang berkaitan dengan tema. Metode analisis yang akan digunakan dalam penulisan ini adalah metode tematik (*maudhu'i*) karena berfokus pada kajian Tafsir yang menganalisa suatu tema pembahasan.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa Al-Qur'an menekankan pentingnya makanan halal lagi baik. Pola makan sehat Islam: pilihan makanan halal, bermanfaat bagi kesehatan, kontrol diri dalam makan dan minum. Konsep porsi seimbang dalam pola makan modern didukung oleh Al-Qur'an yang mengingatkan umat manusia untuk memperhatikan makanan dan minuman mereka. Al-Qur'an menyebutkan berbagai jenis makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh manusia, termasuk protein hewani dan nabati. Makanan tersebut mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, zat besi, mineral, yang penting untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Al-Qur'an mengajarkan pentingnya mengkonsumsi makanan dan minuman halal, bersih, bergizi, dan bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh dan merawat kondisi hormon. Keseimbangan hormon penting untuk tubuh manusia dalam menjaga kesadaran dan perasaan hati, dan Al-Qur'an juga menyarankan agar tidak berlebihan dalam makanan. Berlebihan dalam makan dan minum berdampak buruk bagi kesehatan. Kita tidak boleh makan sampai kekenyangan atau begah, sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan juga diakui oleh ilmu kedokteran.

ABSTRACT

One of the mission of Islam is to perfect the health of its people through a healthy lifestyle. With the purpose of this mission, it is hoped that human beings can become physically and spiritually healthy beings, who will be fully responsible for all aspects of their lives in regulating healthy lifestyles. In the Qur'an it is said that men should eat good foods without exceeding the limits and excesses. Halal in looking for it, taking it, and gathering it. In this study the author uses qualitative descriptive methodology using the library research approach by collecting some scientific work related to the theme. The method of analysis that will be used in this writing is the thematic method (maudhu'i) because it focuses on the study of Tafsir that analyzes a topic of speech.

In this study it was found that the Qur'an emphasizes the importance of halal food is better. Islamic healthy diet: halal food choices, good for health, self-control in eating and drinking. The Qur'an recalls a variety of foods and beverages that the human body needs, including animal and vegetable proteins. The foods contain carbohydrates, proteins, fats, vitamins, iron, minerals, which are essential to maintain physical and spiritual health. The Qur'an teaches the importance of consumption of food and drink halal, clean, nutritious, and beneficial to maintain health and hormonal conditions. Hormonal balance is important for the body inining consciousness and feelings, and the Qur'an also recommends not to exaggerate in food. Excessive eating and drinking is bad for health. We must not eat until we are full or full, according to the teachings of the Qur'an and also recognized by the science of medicine.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi umat manusia yang lengkap dan sempurna, dan dapat menuntun umat manusia menuju jalan yang benar. Dalam Al-Qur'an tidak ada satu aspek pun pada kehidupan umat manusia yang tidak disinggung atau dibicarakan. Sehingga tidak ada sesuatu apapun yang menyangkut kehidupan manusia yang tidak dibahas di dalam Al-Qur'an, termasuk mengenai penerapan hidup sehat melalui pola makan dan minum yang sehat.¹

Islam sendiri memiliki rambu-rambu yang harus diikuti bagi umatnya apabila mengharapkan dan menginginkan kehidupan yang lebih baik, oleh sebab itu Islam sangat memperhatikan sekali kehidupan dalam keseharian umat manusia. Terdapat pada salah satu misi agama Islam ialah menyempurnakan kesehatan umatnya melalui pola hidup sehat. Dengan adanya tujuan dari misi tersebut, diharapkan umat manusia dapat menjadi makhluk yang sehat secara jasmani dan rohaninya, yang mana menjadi makhluk yang sepenuhnya bertanggung jawab atas segala aspek kehidupannya dalam mengatur pola hidup sehat. Dalam Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW. telah diatur bagaimana cara menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik dari bangun tidur sampai menjelang tidur. Seseorang tidak akan menyimpang bahkan tersesat dari jalannya jika ia mampu berpegang teguh kepada Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.²

Makan dan minum adalah merupakan kebutuhan pokok utama manusia dalam kehidupan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh, baik itu untuk pertumbuhan ataupun untuk energi. Sebagaimana kita ketahui makan dan minum sendiri tidak hanya untuk kebutuhan fisik saja akan tetapi juga untuk spiritual. Sehingga sangat perlu untuk disyukuri akan nikmat yang Allah SWT. berikan kepada makhluk-Nya yang telah menyediakan begitu banyak ragam makanan di muka bumi ini.³

Al-Qur'an juga begitu memperhatikan masalah makan dan minum. Sehingga disebutkan dalam Al-Qur'an kata **طعم** (makanan) dan yang seasal sebanyak 48 kali.

Sedangkan kata **شرب** (minuman) dan yang terkait dengannya terulang sebanyak 38

kali dalam Al-Qur'an. Dan kata **أكل** (makan) dan yang seasal dengannya sebanyak

¹ Eka Safliana. "Al-Qur'an Sebagai Pedoman Hidup Manusia." *Jurnal Islam Hamzah Fansuri*, Vol. 3, no. 2 (2020) hal. 70.

² Cecep Jenal Arifin, "Prinsip-Prinsip Pendidikan Karakter Perspektif Surat Al-Hujurat Ayat 10-12 dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja", *Tesis* pada UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2018, hal. 7.

³ Kementerian Agama RI, *Tafsir Ilmi: Makan & Minum Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013), hal. 1.

109 kali.⁴ Dalam Al-Qur'an manusia disuruh untuk memakan makanan yang halal dan juga baik (*tayyib*) dengan tidak melampaui batas dan juga berlebihan. Halal dalam mencarinya, mengambil, dan menggumpulkannya.⁵

Setiap orang pasti mendambakan kebaikan dalam hidupnya baik secara fisik maupun mental. Kesehatan merupakan harta yang sangat bernilai dan berharga sekali. Harta yang selama ini dimiliki walaupun bertumpuk-tumpuk dapat hilang begitu saja jika kesehatan tersebut tidak baik ataupun terganggu. Begitupun sebaliknya, jika kesehatan yang dimiliki prima maka produktivitas seseorang akan meningkat serta dapat memberikan manfaat sebanyak-banyaknya terutama bagi dirinya sendiri dan orang lain. Apabila kesehatan seseorang terpelihara dengan baik maka kualitas hidup juga akan meningkat. Oleh karena itu menjadi kewajiban setiap orang untuk memelihara dan menjaga kesehatan supaya dapat menjalankan fungsi dan tugas sebagai makhluk Allah SWT.⁶ Oleh karena itu agar bisa tetap sehat orang rela melakukan apa saja. Segala cara yang dilakukan baik yang berupa medis maupun berolahraga, beragam usaha yang dilakukan oleh banyak orang dari berbagai kalangan untuk senantiasa mendapatkan badan yang sehat serta jiwa yang kuat.

Sehingga tak jarang cara yang dilakukan bisa menghabiskan begitu banyak biaya dan bahkan bertentangan dengan norma dan logika. Akan tetapi sebenarnya menjaga diri untuk tetap sehat tidaklah sulit, bahkan juga kadangkala tidak memerlukan biaya sama sekali. Dengan memilih makanan berkalori sebagai asupan energi serta untuk menjaga suasana hati dan cukupi makanan yang mampu meningkatkan metabolisme, kesehatan jantung serta mengelola stres. Begitupun juga dengan makanan yang mengandung protein nabati dan protein tanpa lemak. Sehingga juga jangan terpatok pada hitungan kalori yang dimakan akan tetapi juga kualitas dari makan itulah yang juga perlu diperhatikan. Sehingga kulit, rambut, kuku, berat badan dan suasana hati akan dipengaruhi oleh pola makan yang sehat.⁷

Dalam Al-Qur'an terdapat banyak sekali isyarat-isyarat ilmiah yang diungkapkan seperti ilmu astronomi, ilmu geologi, ilmu gegografi, ilmu biologi, ilmu reproduksi manusia, ilmu kedokteran, ilmu genetika, ilmu gizi dan makanan (nutrisi). Sehingga pada tulisan ini pembahasan dan pengkajiannya akan lebih terfokus pada masalah penerapan hidup sehat melalui pola makan dan minum sehat dalam perspektif Al-Qur'an. Hal ini dikarenakan makanan mempunyai peranan yang sangat penting dan besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan seseorang, sehingga memberikan pengaruh besar dalam kehidupan umat manusia sehari-harinya.

Dalam kehidupan umat manusia sehari-hari, sebetulnya yang sangat gampang dan sangat sulit dalam menjaga kesehatan ialah dengan memperhatikan kandungan yang terdapat pada makan dan minum. Dengan adanya kandungan yang baik dalam makan dan minum, stamina tubuh terjaga. Akan tetapi, kandungan yang baik belum

⁴ Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Baqi, "*Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfa>dz} Al-Qur'a>n Al-Karim*"

⁵ Departemen Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009), hal. 264.

⁶ Departemen Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, hal. 297.

⁷ Reva Divantary, et. All, *Ensiklopedia Kesehatan: Gaya Hidup Sehat*, (LONTAR MEDIATAMA, 2017), hal. 8.

tentu sesuai dengan selera makan seseorang. Diperlukannya kesadaran diri dan ketaatan yang tinggi agar dapat menyelaraskan model kandungan yang terdapat pada makan dan minum secara benar. Apabila setiap orang dapat mengetahui pola kandungan yang terdapat pada makan dan minum dengan benar, maka mineral yang terdapat dalam makanan dan minuman akan bermanfaat dengan maksimal. Dengan adanya keselarasan antara kesadaran diri dan ketaatan yang tinggi, maka dapat menjaga kesehatan tubuh secara cerdas. Yang artinya, dengan menggunakan pengetahuan yang dipunya, setiap orang bisa mencari sumber-sumber mineral yang bermanfaat untuk tubuh, cukup dari makanan dan minuman sehari-hari yang mudah didapat serta murah. Sehingga dengan begitu dapat membuat kualitas menu makan dan minum yang mengundang selera makan.⁸

Dalam perihal lainnya ialah menghindari makanan dan minuman yang di dalamnya terkandung zat kimia seperti zat adiktif, pewarna, pengawet, serta pemanis buatan. Apabila mengkonsumsi dalam jangka waktu yang panjang, maka zat-zat kimia yang terkandung dalam makanan dan minuman bisa menyebabkan gangguan dalam tubuh manusia.⁹

Makanan yang dipilih dalam kehidupan sehari-hari harus dari sumber yang baik serta memberikan manfaat bagi tubuh dan dapat memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Kebalikannya, jika makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu dan dapat menjadi sebab timbulnya penyakit.¹⁰ Karena kehidupan manusia tergantung dengan makanannya.

Di Indonesia terdapat tren gaya hidup sehat yang sangat digemari oleh masyarakatnya yakni melalui pendekatan pola makan *Food Combining*. *Food Combining* merupakan gaya hidup sehat yang didorong oleh kebutuhan fisik yang perlu dipenuhi dan merupakan kebutuhan manusia yang paling dasar agar bisa mempertahankan hidup termasuk juga dalam menjaga supaya tubuh tetap sehat dan bugar dan terbebas dari segala macam penyakit.¹¹ Tren ini bukanlah yang membatasi pola makan. Akan tetapi hanya perlu menyantap makanan dan minuman sesuai siklus alami sistem pencernaan dan bisa kenyang menurut kemampuan lambung masing-masing. Ini merupakan seni mengatur asupan makanan dan minuman untuk mencegah adanya gangguan pencernaan. Ingat, bahwa hampir semua penyakit kronis dan degeneratif diawali dari pencernaan yang tidak sehat.¹²

⁸ Buku Kompas, "*Makan Sehat Hidup Sehat*", (Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, cetakan ketiga, 2007), hal. VII.

⁹ Erma Hanifah, "*Cara Hidup Sehat*", (Jakarta: PT. Sarana Bangun Pustaka, 2011), hal. 2.

¹⁰ Nor Akmal Bin AB. Manan, "*Makanan Halal Dan Baik Menurut Prespektif Al-Qur'an (Kajian Tematik Dan Pensekatan Ilmu Kesehatan)*", (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2013), hal. 3.

¹¹ Siska Armawati Sufa, Nevrettia Christantyawati, dan Raden Ayu Erni Jusnita, "Tren Gaya Hidup Sehat Dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining", *Jurnal Komunikasi Profesional*, (2017), Vol. 1, No. 2, hal. 105.

¹² Wied Harry Apriadji, "*Food Combining: Makanan Enak Untuk Langsing Dab Sehat Dengan Sajian sedap Citra Rasa Daerah*", (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal. 3.

Salah satu dampak dari pola makan yang salah ialah masalah kolesterol. Memang sudah menjadi perbincangan umum terkait masalah kolesterol, sebab dengan mengkonsumsinya secara berlebihan akan dapat mengakibatkan banyak sekali masalah kesehatan. Yang sangat menonjol dari masalah kolesterol ialah penyakit jantung dan juga stroke. Di Belanda ada seorang dokter ahli kencing manis dari Universitas Erasmus yang bernama Aj Houtsmuller, terserang penyakit kanker melanom yang tersebar dalam ginjal kanannya. Dengan makan-makanan yang sehat dan juga ditambah suplemen vitamin serta mineral, ia berhasil sembuh dari penyakitnya. Banyak juga penyebab dari penyakit kanker adalah pola makan dan minum yang tidak sehat. Pada tahun 1998, Wilhelmina Kanker Fonds mengumumkan ke seluruh penduduk Belanda untuk memakan 200 gr sayuran dan 200 gr buah-buahan setiap harinya, supaya bisa mengurangi resiko kanker sampai 30%.¹³

William Howard Hay merupakan seorang dokter ahli bedah di New York, di usia 41 dokter ini mengalami obesitas dan berbagai keluhan penyakit. Bahkan menderita penyakit Crohn, yaitu sejenis penyakit ginjal akut, pembesaran jantung, dan tekanan darah tinggi yang serius. Semua itu dikarenakan Dokter Hay kegemarannya makanan lezat. Dengan menerapkan perbaikan pada pola makan dan puasa, maka dalam kurun waktu tiga bulan saja semenjak melakukan perbaikan pada polanya, Dokter Hay berhasil menurunkan berat badannya sebanyak 24 kg dan berbagai penyakit yang di deritanya pun perlahan-lahan sembuh.¹⁴

Di zaman modern ini manusia dalam menggapai keinginan-keinginan mereka semakin mudah karena semakin canggihnya media teknologi dan media sosial, khususnya teknologi telekomunikasi, industri, pertanian dan ekonomi. Begitu juga dengan makan dan minuman yang mengikuti tren, seperti makanan budaya luar yang masuk ke Indonesia.

Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007-2008 yang merupakan salah satu penelitian bersekala Nasional, bahwa kasus obesitas mengalami peningkatan di setiap tahunnya, pada tahun 2007 sebesar 18,8%, tahun 2013 meningkat menjadi 26,6% dan peningkatan selanjutnya terjadi di tahun 2018 sebesar 31,0%.¹⁵ Meningkatnya obesitas pada umumnya dikaitkan pada kebiasaan seseorang yang mengonsumsi makanan dengan jumlah energi yang dibutuhkan berlebihan.

Hasil penelitian dari Divisi Kedokteran Pencegahan, Fakultas Kedokteran Universitas Massachusetts yang di publikasikan melalui *American Journal Of Epidemiology* edisi Agustus 2003, menyatakan bahwa orang yang rutin sarapan secara teratur tiap hari bisa menurunkan resiko menderita obesitas lebih kecil. Para peneliti pun menemukan bahwa kebutuhan energi cenderung meningkat ketika sarapan dilewatkan.¹⁶

¹³ Thobieb Al-Asyhar, "*Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani Dan Kesucian Rohani*", (Jakarta: P.T. Al-Mawardi Prima, 2003), hal. 47.

¹⁴ Widyanti Yulindari, "*Food Combining: Pola Makan Sehat, Enak & Mudah*", (Jakarta: PT. kawan Pustaka, 2015), hal. 11.

¹⁵ Nugroho, Purwo Setiyo, and Andi Uci Riatul Hikmah. "Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas." *Jurnal Dunia Kesmas*, (2020), Vol. 9, no. 2, hal. 186.

¹⁶ Reni Wulan Sari, M. Kes dkk, "*Dangerous Junk Food*", (Yogyakarta: 2008), hal 99.

Kemudian Penulis juga tertarik untuk mengkaji bentuk pola makan sehat ke dalam sebuah karya tulis ilmiah, yang mana diharapkan Penulis dapat mengamalkan dan berbagi ilmu tentang pola hidup sehat, sehingga penulis serta masyarakat yang membaca karya tulis ini dapat melaksanakan beberapa aktifitas yang bermanfaat dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah SAW. juga rasa syukur atas rahmat yang diberikan Allah kepada hamba-hamba-Nya. Maka dari itu Penulis mengkaji itu semua dalam sebuah karya tulis ilmiah yang berjudul: *Pola Makan dan Minum Sehat Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Ilmu)*.

B. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, permasalahan penelitian yang Penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sehingga akan dijadikan pokok bahan penelitiannya, diantaranya:

- a. Bagaimana bentuk pola makan dan minum yang sehat itu menurut Al-Qur'an?
- b. Bagaimana pandangan para mufasir terhadap konsep makan dan minum yang sehat?
- c. Apa saja dalili-dalil Al-Qur'an yang menjelaskan sunnah Rasulullah SAW. dalam mengamalkan pola makan dan minum sehat?
- d. Apa kriteria makan dan minum yang sehat menurut kesehatan?
- e. Apa kriteria makan dan minum yang sehat menurut Al-Qur'an?
- f. Alasan kuat Penulis mengangkat tema ini?

2. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, Penulis memberikan Batasan-batasan pada permasalahan yang akan diteliti. Penulis hanya berfokus pada suatu masalah terkait dengan penerapan pola makan dan minum yang sehat dalam prespektif Al-Qur'an.

3. Rumusan Masalah

Untuk memudahkan pembahasan dalam skripsi ini, perlu adanya rumusan masalah yang menjadi tema pokok dalam skripsi ini, yaitu: Bagaimana penerapan pola makan dan minum yang sehat berdasarkan prespektif Al-Qur'an?

C. Tujuan Penelitian

Di dalam sebuah karya ilmiah pasti ada tujuan yang harus dicapai dalam penelitian tersebut. Oleh karena itu, dalam hal ini ada beberapa hal yang ingin Penulis capai terkait penelitian ini diantaranya:

1. Sebagai pemenuhan syarat akademik untuk mendapatkan gelar sarjana agama dari program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan pola makan dan minum yang sehat dalam prespektif Al-Qur'an.

3. Agar manfaat dari penulisan karya ilmiah ini dapat di ambil dan di amalkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan, yakni memperkaya dan memperluas ilmu terkait pada penerapan pola makan dan minum yang sehat.
2. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa memberikan sumbangan pemikiran, memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai penerapan pola makan dan minum yang sehat.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam merangkai karya tulis ini, Penulis mempelajari hal-hal yang berkaitan terhadap penemuan-penemuan terdahulu yang berupa kajian-kajian yang berkaitan dengan penerepan hidup sehat melalui pola makan dan minum dalam prespektif Al-Qur'an diantaranya adalah:

Pada skripsi Fauzan Ra'if Muzakki¹⁷ yang berjudul "*Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur'an (Analisis Kajian Tafsir Tematik)*" dari Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta tahun 2020. Dari penelitian ini menghasilkan sebuah pemaknaan baru, yaitu manusia mengkonsumsi makanan bertujuan demi menjaga keberlangsungan hidupnya. Makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat higienis dan halal. Halal disini ialah yang sudah diatur dalam Al-Qur'an. Yaitu: semua makanan yang baik, tidak kotor dan tidak menjijikan, semua makanan yang tidak diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya, semua makanan yang tidak memberikan manfaat bagi tubuh, tidak membahayakan kesehatan jasmani dan tidak merusak akal, moral dan akidah. Hal ini menunjukkan bahwa antara Islam dan kesehatan pada dasarnya memiliki satu tujuan yang sama demi kebaikan manusia. Oleh karenanya dalam mengkonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus di penuhi dan benar-benar diperhatikan agar terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan.

Dalam skripsi Muhammad Faqih Syamsuri¹⁸ yang berjudul "*Makanan Yang Menyehatkan Dalam Prespektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Dengan Pendekatan Tafsir Tematik)*" dari Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta tahun 2016. Dari penelitian ini membuahakan sebuah pendapat baru, yaitu gabungan dari perintah makan dan beramal sholeh ini merupakan isyarat tentang kesucian lahir dan batin para Rasul. Makan dari yang baik merupakan isyarat dari kesucian jasmani mereka. Sehingga daya yang mereka peroleh dari makanan mereka gunakan untuk melaksanakan amal-amal sholeh.

¹⁷ Fauzan Ra'if Muzakki, "Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur'an (Analisis Kajian Tafsir Tematik)", *Skripsi* pada Institut PTIQ Jakarta, 2020.

¹⁸ Muhammad Faqih Syamsuri, "Makanan Yang Menyehatkan Dalam Prespektif Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Dengan Pendekatan Tafsir Tematik)", *Skripsi* pada Institut PTIQ Jakarta, 2016.

Dalam jurnal *At-Tibyan*, Mulizar¹⁹ yang berjudul “*Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)*.” Pada jurnal ini memaparkan penafsiran Buya Hamka bahwa pengaruh makanan terhadap kehidupan manusia ialah akan dijadikan oleh Allah SWT. seseorang yang makbul doanya, kalau ingin doanya makbul di sisi Allah SWT. hendaklah dia menjaga makanannya, jangan sampai termakan makanan yang haram. Makanan yang halal dan baik, sangat besar pengaruhnya kepada jiwa, membuat jiwa jadi lebih tenang. Kemudian makan dapat menguatkan badan, yang dengan badan kuat dan sehat itu pikiran menjadi terbuka dan rasa syukur kepada Allah SWT. bertambah mendalam. Maka dapat dilihat bahwa betapa rapatnya kebersihan makanan dengan kebersihan jiwa.

Pada jurnal Tahkim, Huzaemah Tahido Yanggo²⁰ yang berjudul “*Makanan Dan Minuman Dalam Presfektif Hukum Islam*” dari Fakultas Syariah dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2013. Dari jurnal ini menyampaikan bahwa hukum Islam melalui Al-Qur’an dan Hadis sudah menetapkan beberapa jenis makanan dan minuman yang haram dikonsumsi ummat Islam, diantaranya seperti bangkai, darah, babi, binatang yang disembelih dengan tidak menyebut nama Allah SWT., dan juga khamar dan jenis minuman yang memabukkan. Makanan dan minuman di samping harus berkualitas halal, juga harus thayyib, yaitu makanan yang berguna bagi tubuh, tidak merusak, tidak menjijikan, enak, tidak haram dan tidak bertentangan dengan perintah Allah SWT. Makanan dan minuman diharamkan karena mengancam jiwa manusia, bertentangan dengan pemeliharaan jiwa, pemeliharaan akal, dan pemeliharaan harta dalam maqasid Syariah.

Dalam jurnal *Kedokteran dan Kesehatan*, Andriyani²¹ yang berjudul “*Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Presfektif Islam Dan Kesehatan*” dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta 2019. Pada jurnal ini menyampaikan bahwasanya manusia mengkonsumsi makanan dengan tujuan untuk menjaga keberlangsungan hidupnya. Makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat higienis dan juga halal. Hal ini menunjukkan bahwa antara Islam dan kesehatan pada dasarnya memiliki satu tujuan yang sama demi kebaikan manusia.

Sedangkan dalam penulisan karya ilmiah ini Penulis membahas tentang **Pola Makan dan Minum Sehat Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Ilmi)**, yang mana di dalamnya Penulis akan menjelaskan tentang trem-trem terkait dengan makan dan minum, kemudian penafsiran dari para ulama tafsir tentang ayat-ayat makan dan minum. Sehingga dengan ini akan diketahui seperti apa konsep makan dan minum yang sehat dalam tafsir ilmi.

F. Metodologi Penelitian

Metode penelitian dalam penulisan skripsi ini meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Metode pengumpulan data

¹⁹ Mulizar, “Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)”, dalam jurnal *At-Tibyan*, (Januari-Juni 2016), Vol. I, No. 1.

²⁰ Huzaemah Tahido Yanggo, “Makanan Dan Minuman Dalam Presfektif Hukum Islam”, dalam Jurnal *TAHKIM*, (Desember 2013), Vol. IX, No. 2.

²¹ Andriyani, “Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Presfektif Islam Dan Kesehatan”, dalam Jurnal *Kedokteran Dan Kesehatan*, (Juli 2019), Vol. 15, No. 2.

Penelitian dalam skripsi ini menggunakan metode studi pustaka (*Library Research*) dalam menggumpulkan data, yaitu mengkaji beberapa karya ilmiah terdahulu yang berkaitan dengan tema yang akan dibahas dan juga menelaah beberapa kitab-kitab dan buku-buku yang berkaitan dengan judul terutama dalam mengkaji Al-Qur'an.

2. Jenis penelitian

Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif yang lebih menekankan pada aspek pembahasan secara mendalam terhadap suatu permasalahan. Karena penulis menggunakan metode studi pustaka.

3. Metode Analisis

Metode analisis yang akan digunakan dalam penulisan ini adalah metode *Maudhu'I* karena berfokus pada kajian Tafsir yang menganalisa suatu kata. Langkah-langkah metode *Maudhu'I* ini menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama dalam arti sama-sama membicarakan satu topik masalah atau menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab-sebab turunnya ayat tersebut.

4. Teknik Penulisan

Dalam penelitian ini Penulis merujuk pada buku panduan dari Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta tahun 2022 yang berjudul "Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir." Sedangkan pada penulisan dan penerjemahan ayat-ayat Al-Qur'an, penulis mengacu pada sumber Al-Qur'an dan terjemahan yang telah di tashih oleh Lajnah pentashih Al-Qur'an Republik Indonesia.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan dimaksudkan sebagai gambaran yang akan menjadi pokok pembahasan dalam skripsi ini, sehingga dapat memudahkan dalam memahami dan mencerna masalah-masalah yang akan dibahas. Skripsi ini terbagi menjadi empat bab, dengan alasan setiap bab mengandung ketertarikan sehingga dapat diketahui topik-topik bahasan dan alur pembahasannya. Adapun sistematika pembahasannya sebagai berikut:

Bab I, merupakan pendahuluan yang menjabarkan gambaran-gambaran umum dari keseluruhan isi dari skripsi ini, yang meliputi latar belakang, permasalahan, identifikasi masalah, Batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II, pada bab ini menjelaskan konsep dasar dan teori-teori yang berkaitan dengan topik penelitian yang dilakukan. Penulis akan membahas mengenai pengertian tafsir ilmi, sejarah perkembangan tafsir ilmi, perbedaan pendapat tentang adanya tafsir ilmi serta urgensi dan manfaat tafsir ilmi.

Bab III, pada bab ini Penulis membahas tentang pengertian makan dan minum menurut kesehatan, konsep makan dan minum yang baik menurut kesehatan, manfaat makan dan minum dalam kesehatan, kedudukan makan dan minum dalam Islam.

Bab IV, analisa permasalahan, dimana penulis akan masuk kepada inti dari pembahasan yaitu akan mejabarkan terhadap penelitian ayat-ayat yang terkait dengan makan dan minum, menjelaskan pandangan para mufasir terhadap makan dan

minum dan korelasi makan dan minum yang sehat menurut para mufasir, dan juga hikmah dari menjaga pola makan dan minum

BAB V, berisikan kesimpulan dan hasil dari seluruh pembahasan dan penelitian, sekaligus juga sebagai jawaban atas rumusan masalah dalam penelitian ini, dan juga dilengkapi dengan saran untuk menyempurnakan penelitian selanjutnya. Dan di akhiri dengan daftar pustaka.

BAB II TINJAUAN UMUM TERHADAP TAFSIR ILMU

A. Pengertian Tafsir Ilmi

Al-Qur'an merupakan mukjizat terbesar yang bersifat universal serta abadi bagi umat Islam dan berlaku untuk semua umat manusia sampai akhir zaman. Dapat diartikan bahwa Al-Qur'an pada ranah dan fungsinya tidak terbatas pada umat tertentu ataupun waktu, sehingga Al-Qur'an menjadi pedoman hidup bagi umat manusia dari masa ke masa sampai hari akhir tiba. Maka perangkat untuk dapat memahami isi kandungan Al-Qur'an diperlukannya disiplin ilmu yakni tafsir.²²

Tafsir ilmi merupakan salah satu corak penafsiran yang pernah muncul pada sejarah perkembangan tafsir. Tafsir ilmi berawal dari sebuah cara pandang, bahwa Al-Qur'an tidak bertentangan dengan akal sehat dan ilmu pengetahuan. Tetapi Al-Qur'an bisa sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan Al-Qur'an merupakan kitab yang di dalamnya juga terkandung kemukjizatan ilmiah. Al-Qur'an mengandung berbagai macam ilmu, tidak hanya ilmu-ilmu agama, akan tetapi juga ilmu-ilmu duniawi, termasuk teori-teori ilmu pengetahuan.²³

Dari segi bahasa tafsir ilmi terdiri dari dua kata, yakni *Tafsir* dan *Ilmi*. Dari segi bahasa tafsir berasal dari bahasa Arab dari kata *fassara-yufassiru-tafsiran*, yang berarti keterangan. *Al-Tafsir* berarti menerangkan, menjelaskan ataupun menguraikan.²⁴ Secara bahasa *tafsir* berasal dari kata *al-Fasr* yaitu artinya menyingkap sesuatu yang tertutup. *Al-Fasru* merupakan akar dari kata *Tafsir*, yang memiliki makna *Al-Iba>nah* (الابانة) dan *Al-Kasyf* (الكشف) yang berarti penjelasan dan penyingkapan.²⁵ Jika secara istilah *tafsir* adalah menjelaskan makna-makna yang terkandung dalam Al-Qur'an.²⁶ *Tafsir ilmi*, yang dalam istilah Jansen²⁷ (w. 2015 M) disebut "sejarah alam", secara sederhana dapat didefinisikan sebagai upaya memahami ayat-ayat Al-Qur'an dengan menggunakan temuan sains kontemporer

²² Muhammad Yusuf, "Penciptaan Manusia Dalam Tafsir Ilmi Kementerian Agama Republik Indonesia", *Skripsi* pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.

²³ Abdul Mustaqim, "Kontroversi Tentang Corak Tafsir Ilmi", *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis*, Vol. 7, No. 1, (2006), hal. 24.

²⁴ Nor Syamimi Mohd, dkk, "Pendefinisian Semula Istilah Tafsir Ilmi", *Jurnal Islamiyyat*, Vol. 38, No. 2, (2016), hal. 150.

²⁵ Ery Tresnasari, "Bersiwak Dalam Bidang Kedokteran Gigi Presfektif Tafsir Ilmi", *Tesis* pada Institut PTIQ Jakarta, 2021, hal. 56.

²⁶ Muhammad bin Shaleh Al-Utsaimin, *Pengantar Ilmu Tafsir*, (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2004), cet. I, hal. 45.

²⁷ Jansen memiliki nama lengkap Juliaan Gijsbert Jansen (J.J.G. Jansen), merupakan salah seorang tokoh intelektual keturunan Belanda sekaligus sarjana muslim yang bergerak dalam bidang politik dan hermeneutika. Jansen, merupakan salah satu tokoh orientalis Barat yang memberikan perhatian khusus kepada perkembangan penafsiran Al-Qur'an, khususnya di Mesir. Karyanya yang berjudul *The Interpretation of the Quran in Modern Egypt*, mewarnai pergejolakan tafsir di kancah intelektual Islam.

sebagai alat bantu. Di sini, ayat-ayat Al-Qur'an lebih fokus pada teks yang berbicara tentang fenomena kealaman, atau *al-a>ya>t al-kauniya>t*. Oleh karena itu, yang dimaksud dengan tafsir ilmi adalah upaya seorang mufasir untuk menjelaskan bagaimana ayat-ayat *kauniyah* dalam Al-Qur'an berhubungan dengan temuan sains kontemporer, dengan tujuan untuk menunjukkan kemukjizatan Al-Qur'an.²⁸

Sedangkan ilmi dari segi bahasa berasal dari bahas Arab dari kata '*alima-ya'lamu-'ilman*, yang berarti mengetahui, memahami benar-benar, ilmu, sains, pengetahuan dan informasi.²⁹ Menurut M. Quraish Shihab, *Tafsir* adalah hasil pemikiran manusia terkait penjelasan makna atau maksud dari firman-firman Allah SWT. yang sesuai dengan kemampuan manusia itu sendiri yang bisa dipengaruhi oleh beberapa hal yang mengakibatkan banyaknya terjadi perbedaan-perbedaan penafsiran baik dari masa ke masa atau dari satu tempat ke tempat lain.³⁰

Kata *al-ilm* dan sebagai turunannya, seringkali dipakai dalam Al-Qur'an yang secara umum mempunyai makna pengetahuan, termasuk arti makna sains-sains alam dan kemanusiaan, dan mencakup pengetahuan yang diwahyukan ataupun yang diperoleh. Sehingga dari sudut pandang Al-Qur'an, '*ilm* sendiri tidak terbatas pada istilah-istilah ilmu agama saja, akan tetapi semua macam model ilmu baik itu ilmu sosial, ilmu alam, ilmu humaniora dan ilmu yang bisa dimanfaatkan untuk kemaslahatan umat manusia.³¹ Ilmu biasanya didefinisikan sebagai rangkaian aktivitas manusia rasional dan kognitif dengan metode yang melibatkan prosedur dan langkah-langkah untuk menghasilkan kumpulan pengetahuan yang sistematis tentang gejala-gejala kealaman, kemasyarakatan, atau keorangan dengan tujuan untuk menemukan kebenaran, memperoleh pengalaman, memberi penjelasan, atau melakukan penerapan.³²

Menurut terminologi, *Tafsir Ilmi* adalah sebuah penafsiran yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah dalam mengungkapkan isi kandungan dari ayat Al-Qur'an. Ayat-ayat yang ditafsirkan adalah ayat-ayat *kauniyah* Allah SWT. dalam Al-Qur'an.³³ Dapat dipahami dari beberapa pendapat para ahli, seperti Muhammad Husain Al-Dzahabi (w. 1977 M) dalam kitabnya *Al-Tafsir wa al-Mufassiru>n*, misalnya mengemukakan bahwasanya yang dimaksudkan dengan *al-Tafsir wa al-'Ilmi>* ialah penafsiran yang dilakukan dengan mengangkat dan menggunakan pendekatan teori-teori ilmiah dalam mengungkapkan kandungan ayat-ayat Al-Qur'an dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menggali berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan

²⁸ Rubini, "TAFSIR 'ILMI", *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol. 5, No. 2, (2016), hal. 92.

²⁹ Isyina Nailatuz Zulfa, "Epistemologi Pena fsiran Ayat Lebah Dalam Tafsir Ilmi", *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2020.

³⁰ Khanifatur Rahma, "Al-Bahr Fi Al-Qur'an: Telaah Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI" *Skripsi* pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018, hal. 14.

³¹ Murdi' Husniati, "Corak Ilmi Tafsir Al-Maraghi Karya Syekh Ahmad Mustafa Al-Maraghi", *Skripsi* pada UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal. 28.

³² Fanny Indriani, "Ekosistem Lebah Dalam Presfektif Tafsir Ilmi", *Skripsi* pada UIN Raden Intan Lampung, 2022, hal. 19.

³³ Ellya Rachma Yunita, "Semut Dalam Tafsir Saintifik (Studi atas Tafsir al-Ayat al-Kauniyah fi Al-Qur'an al-Karim karya Zaghlul al-Najjar)", *skripsi* pada UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021, hal. 19.

pandangan-pandangan filsafat dari ayat-ayat tersebut.³⁴ Abd Al-Majid Al-Salam Al-Muhtasib mendefinisikan *al-tafsi>r al- 'ilmiy* ialah penafsiran yang dilakukan untuk mencari kesesuaian ungkapan-ungkapan dalam ayat-ayat Al-Qur'an terhadap teori-teori ilmiah dan berusaha untuk menggali berbagai masalah keilmuan dan pemikiran-pemikiran filsafat.³⁵

Karena itu, kategorisasi keilmuan harus dilakukan dengan menambah istilah lain yang relevan dengan bidang ilmu tersebut, seperti menambah kata "*At-Tajribi*", yang berarti eksperimental, dan menciptakan "*At-Tafsir Al-Ilmi At-Tajribi*", yang berarti Tafsir Al-Qur'an yang menggunakan metode ilmiah eksperimental. Selain itu, banyak ulama membatasi *Tafsi>r Ilmi* pada bidang ilmu eksperimental alam, ada pula yang menambahkan bidang keilmuan sosial seperti psikologi dan sosiologi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konteks ilmu yang dimaksud dalam *Tafsir Ilmi* adalah bidang sains alam dan sosial.³⁶

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konteks dari istilah "Tafsir Ilmi" adalah ilmu sains alam dan sosial. Oleh karena itu, istilah "Tafsir Ilmi" dapat diartikan sebagai penggunaan sains alam dan eksperimen sosial untuk meningkatkan pemahaman tentang konteks dan kerentanan ayat-ayat Al-Qur'an.

B. Sejarah Perkembangan Tafsir Ilmi

Penafsiran Al-Qur'an selalu diwarnai oleh pemikiran-pemikiran mufasssinya, pendapat dan ulasanya terhadap suatu ayat merupakan perwujudan pikiran dan diwarnai oleh madzhab yang dianutnya. Seorang mufassir yang bergelut dan menekuni sains atau sangat tertarik dengan kajian-kajian mengenai ilmu pengetahuan, maka penafsirannya selalu dikaitkan dengan teori ilmu pengetahuan modern yang pada perkembangannya disebut dengan corak tafsir ilmi.³⁷

Tafsir ilmi berkembang selama prosesnya dan mendapat perhatian cukup besar dari intelektual Islam. Jika awalnya lebih terfokus pada tradisi Yunani, Persia, India, dan Cina, perkembangan ilmu tafsir dipengaruhi oleh kekuatan Barat dan teknologinya di Arab dan Islam. Selain itu, ketika orang muslim mengambil alih Barat dan Eropa, seperti ketika Inggris menduduki Mesir pada tahun 1300 H atau 1882 M.³⁸

Corak penafsiran ilmiah atas ayat-ayat Al-Qur'an bukanlah merupakan sesuatu hal yang baru, benihnya bermula pada dinasti Abbasiyyah, pada saat itu umat Islam memiliki cukup banyak hubungan dengan dunia luar terkhususnya ketika masa pemerintahan Khlifah al-Ma'mun (w. 853 M). Selain kekayaan materi, Harun al-

³⁴ Abdul Muhyi, "*Bunga Rampai, Etika Pendidikan Islam Prespektif Tafsir Manajemen Pendidikan*", (Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2021), cet. 1, hal. 23.

³⁵ Ahmad Deni Rustandi, "*Tafsir Toleransi Dalam Gerakan Islam Di Indonesia (Analisis Teoritis Tafsir Al-Mishbah Karya M. Qur'ish Shihab dan Analisis Praktis Gerakan Islam di Tasikmalaya)*", (Tasikmalaya: CV. Pustaka Turats Press, 2022), cet. 1, hal. 63.

³⁶ Ery Tresnasari, "*Bersiwak Dalam Bidang Kedokteran Gigi Prespektif Tafsir Ilmi*", Tesis pada Institut PTIQ Jakarta, 2021, hal. 57.

³⁷ Badrudin, "*Ulumul Qur'an: Prinsip-Prinsip dalam Pengkajian Ilmu Al-Qur'an*", (Serang: Penerbit A-Empat, 2020), cet. I, hal. 171.

³⁸ Sulaiman, "Tafsir Ilmi Dalam Prespektif Al-Qur'an" dalam *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist*, (Jember: Universitas Jember, 2019) Vol. 2, No. 2, hal. 7.

Rashid menumbuhkan minat intelektual dalam bidang seperti botani, kimia, matematika, arsitektur, navigasi, geografi, astronomi, India, Persia, dan Yunani. Selain itu, banyak terjemahan karya para ilmuwan dan filsuf Yunani ke dalam bahasa Arab terjadi selama kekhalifahan al-Ma'mun. Khalifah al-Ma'mun merupakan anak dari Khalifah Harun al-Rasyid, yang terkenal karena kecintaannya terhadap ilmu pengetahuan. *Bait al-Hikmah*, sebuah pusat penerjemahan dan universitas dengan perpustakaan yang besar, adalah salah satu karya besarnya. Pada saat itu, Islam telah menjadi pusat kebudayaan dan ilmu pengetahuan dunia.³⁹ Oleh karena itu, ketika umat Islam mulai menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an menggunakan pendekatan teori ilmiah dan pemikiran filosofis, tafsiran mereka tampaknya lebih fokus pada sains dan filsafat daripada ayat-ayat itu sendiri. Dalam karyanya, Fakhruddin al-Razi lebih banyak membahas filsafat dan ilmu pengetahuan.⁴⁰ Menurut Abd al-Majid al-Salam al-Muhtasib, bahwa Imam al-Ghazali (w. 505 H/1109 M) adalah salah satu seorang yang paling gigih menyebarkan ide tafsir ilmi di tengah-tengah perkembangan ilmu pengetahuan Islam. Al-Ghazali menerangkan secara panjang lebar dalam karyanya yang berjudul *Jawabhir Al-Qur'an Wa Durarishi*.⁴¹

Beberapa ulama mengatakan bahwa tafsir ilmi berkembang dalam tiga fase. Fase pertama berlangsung dari abad kedua Hijrah hingga abad kelima Hijrah, di mana banyak ulama muslim seperti Ibnu Sina menerjemahkan buku berbahasa Yunani ke dalam bahasa Arab. Pada fase ini, ia melihat apakah Al-Qur'an sesuai dengan sains, terutama tentang teori Ptolemeus. Fase awal tafsir ilmi tidak menekankan hubungan antara sains dan Al-Qur'an. Ia hanya menjelaskan beberapa ayat Al-Qur'an dengan teori sains. Diharapkan pembaca akan berpikir bahwa iman dapat muncul dari setiap gejala alam yang dijelaskan sains. Iman bahwa Allah SWT. adalah Yang Maha Kuasa dan Maha Berkehendak, yang dengan aturan-aturan-Nya menciptakan seluruh alam semesta. Pada titik ini, kepentingan teologis-saintis dicapai melalui tafsir ilmi. Para mufasir zaman itu sama sekali tidak menunjukkan bahwa ada korelasi antara ayat dan teori sains kontemporer. Sebaliknya, mereka hanya menggunakan teori sains tersebut untuk menjelaskan ayat.⁴² Ada perbedaan antara ilmu agama dan sains pada fase kedua pada abad ke-6 M karena aktifitas para ulama yang membedakan ayat-ayat Al-Qur'an dari sains dan filsafat Yunani, seperti yang dilakukan Al-Ghazali (w. 505 H/1109 M). Pada fase ketiga, perkembangan sains di Eropa ditandai dengan banyaknya penerjemahan buku ke dalam bahasa Eropa. Sehingga pada saat itu banyak teori ilmu pengetahuan yang bertentangan dengan pendapat gereja. Umat Islam melihat kebangkitan dalam studi Al-Qur'an pada abad ke-19. Hal ini dikarenakan terdapat serangan pemikiran terhadap umat Islam dengan pemikiran orientalis. Tujuan banyak ulama dalam menafsirkan Al-Qur'an adalah untuk menunjukkan bahwa Al-

³⁹ Ali Hasan Al-'Aridl, "*Sejarah Dan Metodologi Tafsir*", (Jakarta: Rajawali Pres, 1992), hal. 23.

⁴⁰ M. Syeful Bahri, "Relasi Agama dan Sains Dalam Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI" *Tesis* pada Institut PTIQ Jakarta, 2022, hal. 74.

⁴¹ Ali As-Sahbuny, "*Kamus Al-Qur'an: Quranic Explorer*", (Shahih, 2016), hal. 728.

⁴² Ulya Fikriyati, "Tafsir Ilmi Nusantara: Antara Kepentingan Ideologis dan Kebutuhan Pragmatis (Menimbang Tafsir Karya Ahamd Baiquni)" dalam *Jurnal Al-Burhan*, (Jakarta: PTIQ, 2013), vol. XIII, No. 1, hal. 56.

Qur'an selaras dengan ilmu pengetahuan saat ini. Sehingga dari sinilah lahir tafsir bercorak *ilmi*.⁴³

Dalam melahirkan model penafsiran ilmiah Al-Qur'an orang pertama yang memiliki andil sangat besar ialah Imam Al-Ghazali (w. 505 H/1109 M). Perihal itu dapat dibuktikan dalam kitab beliau yakni *Jawa>hir Al-Qur'a>n Wa Durarihi*, Al-Ghazali telah mengutip pendapat dari Ibnu Mas'ud yang mengatakan bahwa "Barang siapa yang menghendaki ilmunya orang-orang dulu dan setelahnya maka hendaknya mendalami Al-Qur'an".⁴⁴ Bahkan dalam satu bab dari kitabnya *Jawa>hir Al-Qur'a>n Wa Durarihi*, dia menyatakan bahwa Al-Qur'an adalah sumber dari semua cabang ilmu pengetahuan, baik yang sudah diketahui maupun yang belum diketahui.⁴⁵

Meskipun seperti itu, Imam Al-Ghazali (w. 505 H/1109 M) belum berhasil merealisasikan pokok-pokok pemikirannya tentang tafsir ilmi. Cita-cita Imam Al-Ghazali itu baru dapat direalisasikan satu abad setelahnya oleh Imam Fakhruddin al-Razi (w. 604 H) dalam kitabnya *Mafa>tih al-Ghaib*. Berbagai macam kitab tafsir ilmi yang ditulis oleh sebagian ulama Timur Tengah sesudah Al-Razi. Di antaranya ialah *Ghara>'ib Al-Qur'a>n wa Raha>'ib al-Furqa>n* karya Al-Nasyaburi (w. 728 H), *Anwa>r al-Tanzi>l wa Asra>r al-Ta'wi>lk* karya Al-Baidhawi (w. 791 H), serta *Ru>h al-Ma'ani fi Tafsir Al-Qur'an al-Azhim wa Sab'al-Matsa>ni* karya Al-Alusi (w. 1217 H). Dalam deretan para ulama yang mendukung tafsir ilmi, dapat ditemukan nama-nama seperti Imam Al-Ghazali (w. 505 H/1109 M), Imam Fakhruddin Al-Razi (w. 604 H), Al-Baidhawi (w. 791 H), Badruddin Muhammad bin Abdullah Al-Zarkasyi (w. 794 H), Jalaluddin Al-Suyuthi (w. 911 H), dan Thanthawi Jauhari (w. 1358 H/1940 M). Sedangkan beberapa ulama yang menentang terhadap tafsir ilmi juga tidak kurang banyaknya. Diantara mereka yang gigih menentang keabsahan tafsir ilmi ialah Abu Ishak Ibrahim bin Musa al-Syatibi al-Andalusi (w. 790 H/1388 M), Abu Hayyan al-Andalusi (w. 1344 M / 745 H), Rasyid Ridha (w. 1354 H/1935 M) yang merupakan murid dari Muhammad Abduh (w. 1905 M), Abdul Majid Abdussalam al-Muhtasib dan Mahmud Syaltut (w. 1963 M).⁴⁶

Tafsir yang mengikuti pola ini sering kali berusaha menggabungkan hasil penelitian saintifik dengan Al-Qur'an atau sebaliknya, melegitimasi temuan saintifik dengan Al-Qur'an. Corak ini muncul sebagai hasil dari penemuan saintifik yang dibuat oleh masyarakat Barat. Muslim sendiri percaya bahwa Al-Qur'an adalah kitab yang ringkas yang memberi petunjuk tentang semua hal, termasuk akidah, ibadah, dan ilmu pengetahuan ilmiah. Salah satu dasarnya sebagaimana diterangkan dalam Qs. An-Nahl (16) ayat 89:

⁴³ Hanna Salsabila, dkk, "Eksplorasi Tafsir Ilmi: Sebuah Corak Penaafsiran Al-Qur'an Berbasis Sains", dalam *Jurnal Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2023), vol. 5, No. 6, hal. 2800.

⁴⁴ Arina Zahratul Ula, "Epistemologi Tafsir Ilmi (Studi Atas Tafsir Salman Tafsir Ilmiah atas Juz 'Ammah), *Skripsi* pada IAIN Tulungagung, 2019, hal. 21.

⁴⁵ M. Syeful Bahri, "Relasi Agama dan Sains Dalam Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI" *Tesis* pada Institut PTIQ Jakarta, 2022, hal. 75.

⁴⁶ Tim Tafsir Ilmiah Salman ITB, "*Tafsir Salman: Tafsir Ilmiah Juz 'Ammah*", (Bandung: Mizan Pustaka, 2014), cet. I, hal. 24.

وَيَوْمَ نَبْعَثُ فِي كُلِّ أُمَّةٍ شَهِيدًا عَلَيْهِمْ مِّنْ أَنفُسِهِمْ ۖ وَجِئْنَا بِكَ شَهِيدًا عَلَىٰ هَؤُلَاءِ ۗ
وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ

“(Dan ingatlah) akan hari (ketika) Kami bangkitkan pada tiap-tiap umat seorang saksi atas mereka dari mereka sendiri dan Kami datangkan kamu (Muhammad) menjadi saksi atas seluruh umat manusia. Dan Kami turunkan kepadamu Al-Kitab (Al-Qur’an) untuk menjelaskan segala sesuatu dan petunjuk serta rahmat dan kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri.”

Pada Qs. Al-An’am (6) ayat 37-38:

وَقَالُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِّن رَّبِّهِ ۗ قُلْ إِنَّ اللَّهَ قَادِرٌ عَلَىٰ أَنْ يُنَزِّلَ آيَةً وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ
لَا يَعْلَمُونَ (37) وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَالُكُمْ ۗ مَا
فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ۗ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ (38)

“Dan mereka (orang-orang musyrik) berkata, “Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) suatu mukjizat dari Tuhannya?” katakanlah, “Sesungguhnya Allah berkuasa menurunkan suatu mukjizat, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui. (37) Dan tidak ada seekor binatang pun yang ada di bumi dan burung-burung yang terbang dengan kedua sayapnya, melainkan semuanya merupakan umat-umat (juga) seperti kamu. Tidak ada sesuatu pun yang Kami luputkan di dalam kitab, kemudian kepada Tuhan mereka dikumpulkan. (38)”⁴⁷

Dalam bukunya *Sejarah Tafsir Qur’an*, Ahmad Asy-Syirbasyi menunjukkan bahwa umat Islam telah berusaha menciptakan hubungan yang erat antara Al-Qur’an dan ilmu pengetahuan sejak zaman dahulu. Mereka berijtihad untuk mendapatkan beberapa ilmu pengetahuan dari ayat-ayat Al-Qur’an. Kemudian usaha tersebut ternyata semakin berkembang dan menghasilkan banyak kemanfaatan. Meskipun Al-Qur’an tidak menyebutkan nama ilmu apa pun atau menguraikannya secara rinci, banyak ayat dalam Al-Qur’an mengandung isyarat ke arah yang dapat digunakan sebagai landasan filosofisnya.⁴⁸

Tafsir ilmi di Indonesia berkembang dalam tiga fase. Fase pertama dimulai pada tahun 1960-an, ketika tafsir bercorak ilmi karya Hasbi As-Shiddieqi muncul. Dalam tafsir Hasbi, corak ilmi masih kurang digunakan. Karena corak fikih adalah yang

⁴⁷ Syukron Affani, “*Tafsir Al-Qur’an Dalam Perkembangannya*”, (Jakarta: Kencana, 2019), cet. I, hal. 46.

⁴⁸ Badruddin, “*‘Ulumul Qur’an: Prinsip-Prinsip Dalam Pengkajian Ilmu Tafsir Al-Qur’an*”, cet. I, hal. 172.

paling dominan. Pada tahap kedua, yang terjadi antara tahun 1990 dan 2000-an, beberapa penulisan yang berkaitan dengan tafsir ilmi telah diterbitkan sebagai buku, seperti karya Ahmad Baiquni, Andi Rosadi, Wisnu Arya Wardhana, dan Agus Purwanto. Sebagai contoh, ilmuan atom terkemuka Ahmad Baiquni. Baiquni dengan tegas menyatakan bahwa dia berusaha menjelaskan fenomena alam berdasarkan Al-Qur'an dan sains. Dia menggunakan otentisitas Al-Qur'an sebagai barometer penemuan. Pada tahap ketiga, dari tahun 2010 hingga sekarang, kitab tafsir ilmi telah disusun secara utuh atau lengkap. Ada dua model penyusunan: Juz 'Amma dan tematik. Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama bekerja sama dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) untuk mengembangkan model penafsiran secara tematik.⁴⁹

Corak tafsir ilmi ini cenderung terus mengalami perubahan seiring dengan perkembangan zaman. Meski terkadang terkesan seperti pembelaan dalam menghadapi kemajuan ilmu pengetahuan di Eropa. Tidak ada yang dirugikan antara Islam dan kemajuan ilmu pengetahuan. Sebaliknya, sebagaimana mufasir yang bercorak tafsir ilmi lebih sibuk mencari legitimasi teologis dari gagasan bahwa teori-teori pengetahuan yang kini ditemukan oleh para ilmuwan di Eropa telah termaktub dalam Al-Qur'an sejak lima belas abad yang lalu.⁵⁰

C. Pendapat Para Ulama Tafsir Ilmi

Banyak ulama yang mendukung terhadap tafsir ilmi, wacana tafsir ilmi juga tidaklah sepi dari penentangan para cendekiawan dan para ulama. Selama berabad-abad, anggapan tentang keabsahan tafsir ilmi telah berkembang menjadi kontroversi akademik yang sulit untuk diuraikan. Dalam pembahasannya tentang tafsir ilmi, Yusuf Al-Qardhawi (w. 1444 H/2022 M) mengatakan bahwa ada tiga kelompok besar yang berbeda. Ada yang menolak sepenuhnya, ada juga yang memaksakan penafsiran terhadap Al-Qur'an dengan menerimanya secara berlebihan, mereka yang bersifat pertengahan dengan cara menerima akan tetapi tidak berlebihan dalam penafsiran Al-Qur'an menggunakan sains.⁵¹

Secara keseluruhan, ada dua kelompok utama yang memperdebatkan tafsir ilmi. Pertama adalah mereka yang mendukung keberadaan tafsir ilmi (pro), dan yang kedua adalah mereka yang menentangnya (kontra). Sebagian ulama berpendapat bahwa corak tafsir ini merupakan sikap apologis yang tidak perlu dilakukan, karena teori ilmu pengetahuan tidak perlu mencari dalil dari Al-Qur'an karena itu murni ilmiah

⁴⁹ Annas Rolli Muchlisin & Khairun Nisa, "Geliat Tafsir Ilmi Di Indonesia Dari Tafsir Al-Nur Hingga Tafsir Salman" dalam *Jurnal Millati, Journal Of Islamic Studies And Humanities*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2017), Vol. 2, No. 2, hal. 239-257

⁵⁰ Abdul Mustaqim, "Kontroversi Tentang Corak Tafsir Ilmi", dalam *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, (2006), vol. 7, No. 1, hal. 27.

⁵¹ Ery Tresnasari, "Bersiwak Dalam Bidang Kedokteran Gigi Prespektif Tafsir Ilmi", *Tesis* pada Institut PTIQ Jakarta, 2021, hal. 62.

dan objektif. Sementara itu, legitimasi ayat Al-Qur'an sangat subjektif, tergantung pada seberapa yakin seseorang terhadap kebenaran ayat Al-Qur'an.⁵²

1. Ulama Yang Mendukung Tafsir Ilmi

Tafsir ilmi menurut para pendukungnya, memberi mufasirnya kemampuan untuk menciptakan potensi ilmu dari Al-Qur'an. Kandungan ayat-ayat Al-Qur'an dianggap sebagai sumber ilmu agama dan keduniaan yang beraneka ragam jenisnya.⁵³ Thanthawi Jauhari (w. 1358 H/ 1940 M) dianggap sebagai mufasir pertama yang menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan mengikuti pola ilmu modern. Corak ini, sebelumnya pernah dilakukan oleh ulama-ulama sebelumnya, seperti Muhammad Ahmad Al-Askandari dalam kitabnya, *Kasyf al-Asra>r an-Nuraniyyah* dan Muhammad 'Abd Al-Mun'im Jamal dalam kitabnya, *at-Tafsir al-Farid lil Qur'a>n al-Maji>d*. Akan tetapi, kedua ulama tersebut tidak menafsirkannya secara menyeluruh. Tantawi berpendapat bahwa mukjizat ilmiah Al-Qur'an tidak mungkin bisa diungkap dan dipahami secara tepat tanpa melibatkan ilmu-ilmu modern yang dari hari ke hari mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dalam beberapa dekade, penjelasan ilmiah Al-Qur'an telah mengalami stagnasi. Hanya sebagai khazanah tafsir yang hampir-hampir tidak pernah tersentuh. Atas dasar itu, maka Tantawi tergerak untuk menjelaskan isyarat-isyarat ilmiah dalam Al-Qur'an dengan menggunakan teori-teori ilmu modern. Tantawi juga mengambil pendapat dari para ilmuwan, baik itu dari Barat maupun Timur. Akan tetapi, Tantawi juga tetap meletakkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai landasan dasarnya. Kemudian di akhir penjelasannya selalu syarat dengan teori-teori ilmiah.⁵⁴

Tantawi mendorong umat Islam untuk mengalakkan kembali penelitian sains, bahkan mengatakan bahwa ada 750 ayat dalam Al-Qur'an yang berbicara tentang sains, lebih banyak dari pada jumlah ayat yang berkaitan dengan hukum.⁵⁵ Dengan munculnya sejumlah buku yang mengulas Al-Qur'an secara ilmiah, imbauan Tantawi ini segera mendapat sambutan positif. Hanafi Ahmad menulis *al-Tafsir al-Ilmi Li al-Ayahal-Kauniyyah*, Mahmud Mahdi menulis *I'jaz Al-Qur'an al-Ilmi*, Ya'qub Yusuf menulis *Lafatat 'Ilmiyyah Min Al-Qur'an*, Ahmad Mahmud Sulaiman mengarang *Al-Qur'an Wa al-'Ilm*, dan berbagai buku lainnya yang terus bermunculan.⁵⁶

⁵² Abdul Mustaqim, "Kontroversi Tentang Corak Tafsir Ilmi?", dalam *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, (2006), vol. 7, No. 1, hal. 33.

⁵³ Eni Zulaiha, dkk., "Eksplorasi Tafsir Ilmi: Sebuah Corak Penafsiran Al-Qur'an Berbasis Sains" dalam *Jurnal Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2023), Vol. 5, No. 6, hal. 2800

⁵⁴ A. Husnul Hakim IMZI, *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir (Kumpulan Kitab-Kitab Tafsir dari Masa Klasik Sampai Masa Kontemporer)*, (Depok: Lingkar Studi Al-Qur'an (eLSiQ), 2019), cet. II, hal. 196.

⁵⁵ Tantawi Jawhari, "*Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an*", (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2016), Jilid. 1-2, hal. 10

⁵⁶ Abdul Manan Syaifi, "Presfektif Al-Qur'an Tentang Ilmu Pengetahuan" dalam *Media Akademik*, (2012), Vol. 27, No. 1, hal. 36

2. Ulama Yang Menolak Tafsir Ilmi

Terlepas dari pro dan kontra terhadap metode tafsir ilmi, yang perlu ditekankan disini adalah bahwa Al-Qur'an merupakan kitab petunjuk (*hudan*) bagi manusia, khususnya kaum mukmin, agar hidupnya lebih berarti, dan menuntunnya kembali kepada-Nya dengan selamat. Karena itu, meski terdapat isyarat-isyarat ilmiah, Al-Qur'an tetap tidak bisa dikatakan sebagai kitab ilmiah, sebagaimana buku-buku ilmiah lainnya, yang berisikan teori-teori praktis. Bahkan, seandainya ada ayat-ayat yang bersinggungan dengan hal-hal yang bersifat ilmiah, itu bukanlah tujuan utamanya. Namun, demi menuntun manusia selalu berada di jalan yang lurus.

Bagi ulama yang kontra dengan corak tafsir ilmi, menyatakan bahwa penjelasan ilmiah Al-Qur'an dimaksudkan untuk mengungkap sisi kemukjizatan Al-Qur'an adalah salah besar. Oleh karena itu, menyandarkan penafsiran Al-Qur'an kepada teori-teori ilmiah dengan satu asumsi bahwa di dalam Al-Qur'an terkumpul berbagai macam disiplin ilmu hanya akan melahirkan satu penafsiran yang keliru atau paling tidak akan menjauhkan manusia dari tujuan utamanya, sebagai *hudan*.

Demikian itu, karena ayat-ayat kauniyah atau perintah untuk memperhatikan kejadian langit, bumi dan seisinya, pada hakekatnya, hanya untuk melatih kepekaan nurani manusia, dan lebih dari itu adalah untuk diambil pelajaran, khususnya sebagai bukti kebesaran serta keesaan Allah SWT. dan keniscayaan hari akhir. Atau cukuplah bagi umat manusia bahwa ayat-ayat *kauniyah* atau ilmiah sebagai bukti nyata bahwa Al-Qur'an tidak pernah menyangkal adanya kenyataan-kenyataan ilmiah yang juga terlahir dari sebuah penelitian ilmiah.⁵⁷

Ulama lain seperti Asy-Syatibi (w. 911 H), menolak menggunakan sains dalam sebuah penafsiran. Menurutnya, Al-Qur'an diturunkan sesuai dengan keadaan bangsa Arab yang *ummi*, sehingga tidak mungkin Al-Qur'an dibawakan dengan hal-hal yang di luar kemampuan Bangsa Arab saat itu. Amin Al-Khulli (w. 1966 M), seorang ulama yang menentang tafsir ilmi karena bertentangan dengan ayat Al-Qur'an yang filologis dan tidak memiliki leksikologi yang kuat, yang diturunkan untuk menyampaikan kebenaran agama dan tidak mengandung gagasan ataupun ide-ide ilmiah yang berkembang.⁵⁸ Syaltut (w. 1384 H/ 1963 M) mungkin adalah kritikus yang paling keras melawan tafsir ilmi. Dia berpendapat bahwa pendekatan sains dalam Al-Qur'an salah karena beberapa alasan: 1) Al-Qur'an bukan merupakan kitab sains; 2) Pada masa pewahyuan Al-Qur'an, generasi pertama muslim telah mengenal pengetahuan ilmiah pada saat itu. Namun, mereka tidak pernah menggunakannya untuk menafsirkan Al-Qur'an; 3) Dalam banyak kasus, penggunaan sains terhadap Al-Qur'an telah mendorong mereka yang menafsirkan dengan metode ini melampaui batas; 4) Penggunaan sains dalam Al-Qur'an ini telah mengaitkan Al-Qur'an dengan pengetahuan sains yang bisa berubah. Sains selalu dinamis, berubah-ubah, dan tidak tentu. Sejumlah sarjana Al-Qur'an selain yang di sebut, seperti Muhammad Husain Al-Zahabi (w. 1397 H/1977 M), Muhammad Izzat Darwazah (w. 1984 M), Bint Al-

⁵⁷ A. Husnul Hakim IMZI, *Ensiklopedia Kitab-Kitab Tafsir (Kumpulan Kitab-Kitab Tafsir dari Masa Klasik Sampai Masa Kontemporer)*, cet. II, hal. 203.

⁵⁸ Farham Muhammad, dkk., "Eksplorasi Tafsir Ilmi: Sebuah Corak Penafsiran Al-Qur'an Berbasis Sains" dalam *Jurnal Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2023), Vol. 5, No. 6, hal. 2804

Syathi, dan Subhi Al-Shalih juga telah mengekspresikan keberatan mereka akan penggunaan sains dalam menafsirkan Al-Qur'an.⁵⁹

3. Ulama Yang Menerima Tafsir Ilmi Dengan Syarat

Pendapat yang ketiga adalah ulama yang menerima Tafsir Ilmi, namun dengan beberapa syarat, diantaranya adalah:

1. Tidak melampaui batas dalam menafsirkan ayat-ayat yang ada dalam Al-Qur'an.
2. Tafsir Ilmi yang digunakan harus bersifat membangun semangat umat Islam untuk lebih taat kepada Allah.
3. Tidak boleh menyebutkan bahwan penafsiran tersebut benar secara mutlak.
4. Memperhatikan kesesuaian makna antara ayat satu dengan yang lainnya.
5. Memperhatikan ayat yang berada di sebelum dan sesudahnya.
6. Harus menafsirkan dengan *yakiniyat al-ilmiyah* (keyakinan yang telah dibuktikan dengan beberapa dalil yang pasti)
7. Tidak menafsirkan ayat-ayat yang berhubungan dengan mukjizat atau perkara *ghoibiat*.
8. Tidak mentafsirkan dengan istilah-istilah baru.

Adapun ulama yang mendukung pendapat yang ketiga ini adalah Tantawi Jauhari (w. 1358 H/ 1940 M). Tantawi menerima tafsir ini, jika syarat-syarat tersebut telah terpenuhi. Diantara kitab Tafsir Ilmi adalah *Tafsir wal I'jaz fi Al-Qur'an al-Karim* karya Murhaf Abdul Jabbar Saqa. Inilah tiga perbedaan ulama mengenai Tafsir Ilmi.⁶⁰

D. Urgensi dan Manfaat Dari Tafsir Ilmi

Keharusan penafsiran dengan pendekatan ilmiah perlu untuk dilakukan sebagai upaya mencapai pemahaman manusia tentang rahasia di balik ayat-ayat *kauniyah* dalam Al-Qur'an. Sebab Al-Qur'an banyak ayat-ayat *kauniyah* yang mengandung isyarat-isyarat ilmiah yang belum diungkap rahasianya oleh manusia terdahulu saat Al-Qur'an diturunkan. Kajian penafsiran yang lebih komprehensif tentang isyarat ilmiah dalam Al-Qur'an dan kontribusi para ilmuan dan pakar ilmiah dari berbagai bidang keilmuan sangat diperlukan dalam rangka berdakwah dan membuktikan kebenaran Al-Qur'an yang absolut di tengah masyarakat modern dengan pembahasan yang menarik dan mudah dipahami. Kendati demikian, mufasir perlu memperhatikan batasan-batasan dalam penafsirannya dengan pendekatan ilmiah, tidak lain agar terhindar dari kesalahan-kesalahan yang tidak diinginkan.⁶¹

Tafsir yang diupayakan oleh penafsirnya dengan bantuan sains modern yang tetap dan terbukti kebenaran teoriteorinya untuk memahami redaksi-redaksi Al-

⁵⁹ Annas Rolli Muchlisin & Khairun Nisa, "Geliat Tafsir Ilmi Di Indonesia Dari Tafsir Al-Nur Hingga Tafsir Salman" dalam *Jurnal Millati, Journal Of Islamic Studies And Humanities*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2017), Vol. 2, No. 2, hal. 245

⁶⁰ Nur Faricha, <https://pecihitam.org/pendapat-ulama-mengenai-tafsir-ilmii/>, diakses pada 27 Agustus 2023.

⁶¹ Intan Pratiwi Mustikasari & Muhammad Badrun, "Urgensi Penafsiran Sainifik Al-Qur'an: Tinjauan Atas Pemikiran Za ghulul Raghilb Muhammad Al-Najjar" dalam *Jurnal Studi Qur'an* (2021), vol. 6, No. 1, hal. 49.

Qur'an serta menyingkap rahasia kemukjizatan ilmiah Al-Qur'an yang memuat informasi-informasi sains yang amat dalam dan belum dikenal oleh manusia pada masa turunnya Al-Qur'an, sehingga ini menunjukkan bukti lain akan kebenaran fakta bahwa Al-Qur'an itu bukan karangan manusia, namun ia bersumber dari Allah SWT. pencipta dan pemilik alam semesta ini. Penafsiran Al-Qur'an dengan pendekatan ilmiah, tidaklah dimaksudkan untuk menundukkan Al-Qur'an dengan teori-teori ilmiah. Akan tetapi berupaya untuk menjelaskan dan menyingkap hikmah isyarat-isyarat ilmiah dalam ayat-ayat *kauniyah* dengan menjadikan teori dan fakta ilmiah sebagai bukti kemukjizatan Al-Qur'an dari sisi isyarat ilmiah (*I'jaz al-'ilmy*) yang terkandung didalamnya.⁶²

⁶² Sujiat Zubaidah Shaleh & Intan Pratiwi, "Al-Istisyfa' Bi Al-Asl Fi Al-Qur'an Inda Zaghlul Raghil Al-Najjar", dalam *Jurnal Studia Quranika* (2018), vol. 3, No. 1, hal. 15.

BAB III

KONSEP MAKAN DAN MINUM YANG BAIK MENURUT ILMU KESEHATAN

A. Pengertian Makan dan Minum Menurut Kesehatan

Makanan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* adalah segala sesuatu yang dapat dimakan, seperti pangan, lauk-pauk, kue, dan lain-lain.⁶³ Makanan juga dapat didefinisikan sebagai segala bahan yang dimakan atau dimasukkan ke dalam tubuh, memberikan tenaga, membentuk ataupun mengganti jaringan dalam tubuh atau mengatur semua proses dalam tubuh. Makanan juga memiliki nilai bagi berbagai kelompok manusia, suku bangsa, atau individu, seperti unsur kelezatan, memberikan rasa kenyang, dan nilai yang terkait dengan tingkat sosial, agama, dan perasaan.⁶⁴

Makanan banyak mengandung berbagai macam nutrisi ataupun zat-zat makanan, diantara zat-zat makanan tersebut ialah karbohidrat, lemak, protein, dan mineral. Makanan dapat berasal dari tumbuhan, hewan, atau produk olahan dari berbagai bahan. Karena makanan memberikan energi, makhluk hidup sangat bergantung pada makanan untuk bertahan hidup. Agar bisa memenuhi sebagai sumber energi, bahan kerangka biosintesa yang merupakan komponen sel dan jaringan tubuh, serta nutrisi esensial yang membantu fungsi fisiologis, maka pemilihan makanan akan menjadi sangatlah penting.⁶⁵

Makanan yang dikonsumsi seharusnya tidak hanya sekedar mengenyangkan, akan tetapi harus mengandung nutrisi dan gizi yang cukup. Nutrisi dan gizi adalah zat yang dibutuhkan sebagai sumber energi untuk menjaga kesehatan, pertumbuhan, dan keberlangsungan fungsi pada setiap jaringan dan organ pada tubuh secara normal. Adapun syarat makanan yang sehat bagi manusia yaitu:

1. Bergizi, makanan harus mengandung zat makanan berupa karbohidrat, lemak, protein, air, mineral, dan vitamin.
2. Higienis, makanan yang tidak mengandung racun yang berbahaya dan bibit-bibit penyakit.
3. Makanan yang dapat dicerna dengan baik ataupun mudah⁶⁶.

Zat yang terkandung dalam makanan dan minuman yang diperlukan oleh tubuh adalah:

- 1) Zat penambah energi, Ini ditemukan dalam tepung dan bahan makanan yang mengandung lemak. Fungsinya sebagai komponen tubuh yang menghasilkan

⁶³ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, "*Kamus Bahasa Indonesia*", (Jakarta: Balai Pustaka, 1998), cet. I, hal. 547.

⁶⁴ Hassan Shadily, "*Ensiklopedia Indonesia*", (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1983), jilid IV, hal. 2096.

⁶⁵ Nurika, "*Sistem Pencernaan Makanan Dalam Pandangan Islam*", (Guepedia, 2021), cet. I, hal. 14.

⁶⁶ Nurika, "*Sistem Pencernaan Makanan Dalam Pandangan Islam*", cet. I, hal. 16.

panas atau kalor yang berfungsi sebagai tenaga. Jumlah kalori adalah ukuran bahan tersebut.

- 2) Zat pembangun, Ini terdiri dari protein dan mineral yang membantu pertumbuhan tubuh, seperti memperbesar tulang, daging, urat-urat dalam tubuh, dan lain sebagainya. Untuk orang dewasa, zat ini juga dapat mengganti jaringan yang rusak.
- 3) Zat pelancar dan pelindung, zat ini terdiri dari vitamin-vitamin yang membantu tubuh melakukan proses pertukaran zat dan mencegah penyakit tertentu muncul.⁶⁷

Makanan juga memiliki enzimnya sendiri dan *co-factor* (vitamin dan mineral yang berhubungan dengan enzim), yang fungsinya antara lain untuk menguraikan molekul-molekulnya sendiri. Perubahan makanan dari mentah sampai matang dan kemudian menjadi busuk merupakan bagian dari aktivitas enzim pada makanan. Enzim makanan memiliki karakter atom dan molekul yang mirip dengan enzim tubuh. Sayangnya, enzim sangat peka pada temperature di atas 24°C, sehingga memasak dengan panas tinggi bisa menyebabkan enzim makanan mati.

Makanan tanpa enzim diperlakukan tubuh sebagai musuh. Untuk menghadapi musuh, tubuh akan mengerahkan pasukan sel darah putih. Namun, sel-sel darah putih ini bisa berbalik merusak sistem pertahanan itu sendiri apabila jumlah yang dikeluarkan terus-menerus melebihi batas normal (kondisi leukositosis). Oleh karena itu, terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang serba dimasak, terutama dengan pemanasan bertekanan tinggi dan makanan olahan industri, dapat menimbulkan risiko leukositosis.

Pola makan dan minum yang seimbang berarti makanan yang dikonsumsi memberikan semua nutrisi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Makanan terdiri dari lima kelompok utama yakni:

1. Karbohidrat, meliputi nasi, sereal, roti dan kentang.
2. Sayur-sayuran dan buah-buahan.
3. Produk susu, termasuk susu dan olahannya.
4. Protein, seperti ikan dan daging.
5. Lemak dan makanan manis (ini harus dijaga seminimal mungkin).⁶⁸

Makanan dari empat kelompok pertama harus dipilih untuk memastikan asupan yang memadai dari semua gizi. Sehingga harus makan banyak karbohidrat, setidaknya lima porsi buah dan sayuran, beberapa porsi produk susu, dan makanan berprotein setiap hari.

Air sangat penting bagi tubuh manusia, sekitar 70% bobot tubuh manusia adalah air. Karena merupakan media pengantar nutrisi ke seluruh tubuh, menjaga keseimbangan enzim, membersihkan sisa makanan dan toksin dari dalam tubuh, dan melakukan hampir semua fungsi tubuh. Tubuh manusia mengeluarkan banyak air melalui CO₂, urine, feses, dan keringat setiap hari. Air yang terbuang harus selalu diganti dengan air baru agar keseimbangan kadar air tetap terjaga. Karena air tidak

⁶⁷ Agus Salim, "*Menjaga Kebersihan Dan Kesehatan*", (Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia, 2007), cet. I, hal. 10.

⁶⁸ Jane Collins, "*Ensiklopedia Kesehatan Anak*", Terj. Dyah Novienta Handayani, (Erlangga, 2009), hal.112

cukup mengandung nutrisi, minum delapan gelas air putih setiap hari tidak cukup. Tubuh membutuhkan lebih banyak makanan yang mengandung elemen pembentuk basa agar metabolisme seimbang dan penyerapan nutrisi optimal.⁶⁹

Manusia menggunakan sebagian besar air minum untuk proses metabolisme tubuhnya, kesehatan manusia sangat bergantung pada air, seperti halnya makhluk hidup lainnya. Besar kandungan air dalam tubuh manusia menunjukkan seberapa bergantungnya hidup manusia pada air. Kandungan air dalam berat badan dewasa laki-laki berkisar antara 50 hingga 70 persen, dan kandungan air dalam berat badan perempuan berkisar antara 45 hingga 65 persen. Semuanya tergantung pada seberapa gemuk atau kurusnya seseorang. Semakin gemuk seseorang atau lemaknya semakin banyak, berarti kadar air semakin kecil dan sebaliknya. Besarnya kadar air dalam tubuh menunjukkan betapa pentingnya air dalam metabolisme dalam tubuh. Seseorang lebih mungkin untuk tidak makan daripada tidak minum. Mereka juga dapat bertahan beberapa hari tanpa makan, tetapi tidak demikian jika tidak minum. Untuk menyelamatkan jiwa, seseorang yang kehilangan air tubuh karena diare, muntah-muntah, atau dehidrasi harus segera minum banyak air dan elektrolit atau diinfus. Jika tidak, ia akan meninggal dalam beberapa jam.⁷⁰

Sebagaimana dalam firman Allah Qs. An-Nahal (16) ayat 10 yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ

“Dialah yang telah menurunkan air (hujan) dari langit untuk kamu, sebagaimana menjadi minuman dan sebagiannya (menyuburkan) tumbuhan, padanya kamu mengembalakan ternakmu.”

Kebutuhan air dalam tubuh sangatlah penting, karena darah hanya dapat membawa nutrisi, vitamin, mineral dan oksigen dengan ditransfer ke dalam jaringan tubuh apabila media air mencukupi. Air sebagian besar dari darah, yang berfungsi sebagai transportasi nutrisi dan energi. Reaksi kimia, fisika dan biologi dalam metabolisme tubuh hanya akan terjadi dalam media air. Namun demikian terlalu banyak minum air juga berbahaya. Dalam hal ini tubuh dengan proses yang terjadi pada ginjal akan mengatur agar tidak keracunan air (*water intoxication*). Suatu contoh, apabila seseorang minum air garam terlalu banyak, proses osmosis dalam darah yang menyebabkan tekanan darah tinggi dan ginjal akan bekerja keras untuk mengalirkan air berupa urine lebih banyak untuk menjaga keseimbangan air dalam tubuh. Karena keseimbangan air, mineral, dan keasaman atau kebasaaan (pH) sangat penting untuk kesehatan tubuh, kehilangan keseimbangan akan berbahaya. Metabolisme tubuh manusia sangat mudah diatur oleh Allah SWT. sang Pencipta manusia. Namun, sebagai manusia, sangat perlu menjaga keseimbangan sistem dengan tidak mengonsumsi terlalu banyak atau terlalu sedikit makanan dan minuman.⁷¹

⁶⁹ Andang Gunawan, *“Food Combining, Kombinasi Makanan Serasi: Pola Makan Untuk Langsing & Sehat”*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), cet. I, hal. 68.

⁷⁰ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *“Air Dalam Prespektif Al-Qur’an dan Sains (Tafsir Ilmi)”*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2011), cet. I, hal. 77.

⁷¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *“Air Dalam Prespektif Al-Qur’an dan Sains (Tafsir Ilmi)”*, cet. I, hal. 78.

Dari struktur molekul air, adanya kutub negatif pada O dan kutub positif pada H, menyebabkan molekul air bersifat polar. Senyawa polar dari air tersebut menyebabkan sifat air yang amat menguntungkan bagi kehidupan manusia. Sifat air yang polar tersebut tidak hanya mendukung penyerapan mineral, vitamin dan gula dalam tubuh manusia, tetapi juga perubahan mineral di alam. Proses penyerapan gizi dalam permukaan usus, penyerapan O₂ oleh elveoli paru-paru serta distribusi nutrisi dan oksigen tidak dapat dipisahkan dari air. Darah sebagai cairan pengangkut nutrisi dan oksigen hampir seluruhnya air. Tapi anehnya air dalam darah atau sel-sel tubuh dapat melarutkan lemak atau protein yang akan teroksidasi dalam metabolisme tubuh.⁷²

B. Konsep Makan dan Minum Yang Baik Menurut Kesehatan

Pola makan yang baik dan benar harus seimbang, harus adekuat, artinya apa yang dimakan harus bergizi seimbang. Gizi seimbang sendiri berarti memiliki semua unsur yang dimiliki tubuh. Jadi, kalau kekurangan gizi, maka akan kehilangan sistem tubuh yang seimbang, mulai dari sakit sampai tidak mampu melakukan fungsi normal seperti gampang cedera dan lainnya.⁷³

1. Sarapan sehat

Sarapan bermanfaat sebagai sumber energi untuk beraktivitas dan tentunya membantu mencegah anda kelaparan, sarapan juga membantu menahan rasa dari rasa ngemil. Sarapan sehat bukan makanan yang isinya gula saja bahkan yang banyak lemak jenuhnya. Sarapan dapat membantu menurunkan berat badan dan meningkatkan kesehatan tubuh.⁷⁴

Kandungan protein pada makanan sehari-hari cukup 15-20%. Protein bukan sumber daya energi utama. Sumber daya utama 55-65% adalah karbohidrat seperti beras, jagung, ubi, dan tepung terigu. Jadi, tidak ada gunanya mengonsumsi protein berlebihan. Satu atau dua butir telur setengah matang atau matang (lebih mudah dicerna) di samping sumber protein lainnya pada saat sarapan, sudah sangat mencukupi kebutuhan. Meskipun begitu, yang lebih penting lagi ialah menjaga jumlah cairan tubuh dengan cukup minum. Air merupakan prioritas kehidupan kedua setelah O₂. Karena itu, jumlah cairan tubuh harus selalu cukup. Ginjal memerlukan air untuk dapat berfungsi normal (membuang racun tubuh), agar urine tidak terlalu pekat sehingga mencegah terjadinya batu ginjal dan infeksi saluran kencing.⁷⁵

Kombinasi protein dari berbagai sumber nabati (dalam hidangan atau produk makanan) dapat saling melengkapi dan mengandung kualitas protein yang tinggi. Dengan banyak sereal, kacang-kacangan menjadi lebih bergizi. Misalnya buncis dan beras mengandung protein yang baik dan banyak. Sumber nabati juga mengandung

⁷² Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, "*Air Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains (Tafsir Ilmi)*", cet. I, hal. 79.

⁷³ Yohanes Sunardi, "*Sehat & Cerdas Untuk Remaja – Panduan Nutrisi Otak dan Tubuh Ideal Untuk Remaja*", (Yogyakarta: ANDI), hal. 56.

⁷⁴ Cindia waty Josito Pudjiadi, "*Diet Nge "Meal" Ala Dr. Cindy*", (Jakarta: ANDAM, 2022), cet. I, hal. 9.

⁷⁵ Santoso Giriwijoyo, dkk., "*Kesehatan, Olahraga Dan Kinerja*", (Jakarta: Bumi Medika, 2020), cet. I, hal. 153.

protein yang baik. Sarapan sereal dengan susu atau makaroni dengan keju adalah contoh kombinasi yang bergizi. Dengan menambahkan asam amino esensial tertentu yang memiliki kadar protein yang rendah. Misalnya, dengan metionin yang terkandung dalam protein kedelai, sehingga dapat membuat daging pengganti yang memiliki kualitas protein yang sebanding dengan produk hewani.⁷⁶

Karena mereka hanya makan makanan nabati, orang yang berpantang daging (vegetarian) harus memilih berbagai jenis tanaman agar mereka mendapatkan protein dalam jumlah dan kualitas yang mereka butuhkan. Selain itu, karena makanan nabati hanya mengandung sedikit vitamin B₁₂, orang-orang itu juga memerlukannya makanan tambahan vitamin B₁₂. Dengan menambahkan susu, keju, dan telur, maka dapat membuat pola makan dan minuman lengkap dengan proteinnya memadai, baik dari segi kualitas maupun dari segi kuantitas.⁷⁷

2. Berteman dengan sayuran dan buah-buahan

Mulailah mencoba berteman dengan sayuran dan buah-buahan, setidaknya empat porsi sayuran dan tiga porsi buah disantap setiap harinya. Sayuran segar dan buah-buahan merupakan dasar dari pola makan yang sehat dan penurunan berat badan yang sukses. Sayur dan buah banyak mengandung serat dan sedikit kalori. Setiap orang bisa memakan beberapa porsi buah dan sayur tetapi tetap minim kalori, dan tentunya tidak mudah lapar karena tinggi serat.⁷⁸ Jika tubuh manusia kekurangan serat, maka dampaknya akan susah buang air besar. Sayur dapat membuat kenyang tanpa mendapat banyak kalori. Jadikan sayuran ataupun buah-buahan sebagai cemilan sehat setiap waktu atau ketika tubuh merasa lapar. Tubuh manusia jangan sampai kekurangan kandungan penting dalam sayur, sehingga daya tahan tubuh menurun. Tubuh manusia menjadi tidak nyaman dan juga mendapat gangguan kesehatan. Bahkan banyak peneliti yang membuktikan bahwa orang yang tidak makan sayur akan lebih mudah terkena penyakit jantung, kanker, usus, dan lain-lainnya.⁷⁹

Banyak kandungan nutrisi di dalam buah dan sayur yang diperlukan oleh tubuh, baik itu sebagai penopang pertumbuhan, membantu pencernaan, memelihara kesehatan, untuk kebugaran dan vitalitas dan juga dapat membantu masa penyembuhan bahkan bisa untuk kecantikan. Sayur dan buah-buahan juga mengandung banyak air yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.⁸⁰

Satu-satunya kelompok makanan yang memiliki kadar air tinggi, nutrisi, dan unsur pembentuk sifat basa sekaligus adalah sayuran dan buah-buahan segar. Oleh karena itu, porsi sayuran dan buah-buahan segar harus menempati antara 60 hingga 70 persen dari seluruh menu satu hari, dengan 30 hingga 40 persen diserap untuk protein, karbohidrat, dan lemak dalam proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh

⁷⁶ Bernard S. Cayne, *"Ilmu Pengetahuan Populer"*, (Jakarta: CV Prima Printing, 2005), Jilid. 8, hal.292

⁷⁷ Bernard S. Cayne, *"Ilmu Pengetahuan Populer"*, Jilid. 8, hal.292

⁷⁸ Ayu Bulan Febry & Arsinah Habibah Fitriah, *"DIET MAYO: Lose Weight in 13 Days With Healthy life"*, (Jakarta: WahyuMedia, 2016), cet. I, hal, 9.

⁷⁹ Cindia waty Josito Pudjiadi, *"Diet Nge"Meal" Ala Dr. Cindy"*, cet. I, hal. 23.

⁸⁰ Defin Muhepi, *"Sehat & Buger Dengan Fixed Juice & Infused Water"*, (Jogjakarta: LITERINDO, 2015), cet. I, hal. 15.

alami. Dengan komposisi demikian, keseimbangan asma-basa di dalam tubuh akan selalu terjaga.⁸¹

Sayuran berdaun hijau tua, seperti selada, kangkung, dan bayam, banyak mengandung nutrisi yang menyehatkan. Di antaranya adalah klorofil yang berperan memberikan warna hijau pada sayuran, serta bersifat antioksidan. Antioksidan tersebut tersimpan dalam bentuk *flavonoid*, *lutein* dan *zeaxanthin*. Sayuran hijau juga mengandung vitamin A, vitamin seperti asam folat, protein, betakaroten, serta mineral seperti zat besi dan kalsium. Dengan mengonsumsi sayuran, tubuh akan tercukupi dengan serat. Dengan demikian, kadar kolesterol darah pun berkurang.⁸² Konsumsi sayur dan buah setiap harinya dengan varian yang berbeda dan bermacam-macam akan membantu melancarkan pencernaan dan menjaga kondisi tubuh agar selalu sehat.⁸³

Sebab buah-buahan memiliki kadar gula yang rendah, mudah dicerna, dan diserap tubuh dengan cepat, mengonsumsi buah-buahan sebelum makanan pokok adalah ide yang baik. Dalam beberapa detik, lambung dapat menyerap kadar gula. Tubuh akan terasa segar, tidak akan merasa lapar lagi, dan tubuh akan memiliki jumlah gula yang cukup. Jika seseorang makan langsung, lambungnya butuh tiga jam untuk menyerap gula dari makanannya. Akibatnya, mereka akan tetap lapar dalam waktu yang cukup lama. Buah memiliki kandungan gula yang sederhana jika dibandingkan dengan gula pasir, yang memiliki struktur yang lebih kompleks. Kadar gula sederhana buah-buahan tidak hanya mudah dicerna dan diserap, tetapi juga menjadi sumber energi untuk berbagai sel. Dari sel-sel ini, sel-sel dinding lambung dapat memperoleh manfaat cepat dari kadar gula sederhana.⁸⁴

3. Mengonsumsi karbohidrat secukupnya

Karbohidrat memang menjadi salah satu sumber tenaga yang dibutuhkan oleh manusia, namun bukan berarti harus memakannya secara berlebihan. Hal ini karena pada akhirnya karbohidrat akan diproses untuk menjadi glukosa. Biji-bijian mengandung serat, yang tahan enzim pencernaan dan tidak dapat diserap oleh tubuh manusia. Ada dua jenis utama serat yaitu tidak larut dan larut. Barley, gandum dan kacang-kacangan adalah makanan kaya serat juga yang bisa memperlambat penyerapan glukosa, membantu menjaga gula darah stabil, dan mengurangi risiko kelebihan berat badan. Para ahli merekomendasikan untuk mengonsumsi makanan yang berserat seperti gandum 20 sampai 35gram serat perharinya. Konsumsiilah segenggam biji-bijian utuh setiap harinya. Dapat kita ketahui bahwasanya manfaat polong-polongan sangat luar biasa, karena makanan ini mengandung lebih banyak protein dari pada daging. Makanan ini juga mengandung banyak unsur lain termasuk

⁸¹ Andang Gunawan, "*Food Combining, Kombinasi Makanan Serasi: Pola Makan Untuk Langsing & Sehat*", (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), cet. I, hal. 68.

⁸² Handrawan Nadesul & Retno Kusuma, "*Rahasia Sehat Modern*", (Jakarta: PT Elex Media Komputindo), hal. 144.

⁸³ Revi Divantary, "*ENSIKLOPEDIA KESEHATAN: Tips Hidup Sehat*", (Lontar Mediatama, 2017), cet. I, hal. 9.

⁸⁴ Shubhi Sulaiman, "*Thibbun Nabawi: 31 Mukjizat Ilmiah Hadits-hadits Nabi Tentang Kesehatan*", cet. I, hal. 82.

vitamin dan mineral serta selenium.⁸⁵ Biji-bijian, polong-polongan, dan kentang lebih baik disantap setelah dimasak karena mengandung inhibitor tripsin.⁸⁶

Karbohidrat dalam makanan memiliki fungsi utamanya ialah untuk menyediakan energi bagi pekerjaan tubuh. Karbohidrat juga memungkinkan tubuh membuat vitamin B kompleks. Karbohidrat merupakan bagian dari susunan ramuan-ramuan biologis. Di samping itu, karbohidrat menambah rasa ataupun aroma pada makanan.⁸⁷

4. Makan lemak sehat

Saat mengonsumsi lemak, pilihlah lemak yang sehat seperti minyak jagung, minyak zaitun, minyak sayur, minyak wijen, minyak yang berasal dari kacang-kacangan, alpukat dan selai kacang. Lemak ini adalah yang paling sehat untuk jantung. Tapi dalam mengonsumsinya tetap harus dibatasi untuk mengelola pola makan yang sehat. Karena semua lemak itu tinggi akan kalori. Ada dua jenis lemak sehat yakni: pertama, lemak tak jenuh tunggal yang terdapat dalam zaitun, canola, dan kacang tanah minyak, serta sebagian kacang dan alpukat. Kedua, lemak tak jenuh ganda yang terdapat dalam minyak nabati lainnya, seperti jagung, bunga matahari, kedelai, wijen, dan biji kapas. Semua lemak mengandung campuran antara asam jenuh dan tak jenuh. Namun, pada umumnya lemak hewani lebih jenuh daripada minyak nabati cair.⁸⁸

Lemak berfungsi sebagai sumber energi yang terpusat. Sebab lemak memperlambat pencernaan dan pengosongan perut, hal itu juga berarti bahwa lemak menunda serangan kelaparan. Lemak memiliki nilai energi lebih dua kali lipat dibandingkan nilai energi dari karbohidrat ataupun protein. Jelasnya, satu gram lemak mengandung sembilan kalori, sedangkan satu gram protein atau karbohidrat hanya mengandung empat kalori. Hal ini berarti bahwa makanan yang kaya lemak banyak menambah kandungan kalori pada makanan tersebut. Semua kalori yang lebih dari keperluan tubuh mengakibatkan endapan lemak dalam tubuh. Lemak dalam jaringan membantu menyangga organ tubuh dan mencegah hilangnya panas. Terlalu banyak lemak yang mengendap akan mengakibatkan kelebihan berat badan.⁸⁹

5. Mengerakkan tubuh, beraktivitas fisik

Makan menyumbang asupan kalori dalam tubuh, dengan aktivitas fisik dan berolahraga akan membantu membakar kalori tersebut. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang kita lakukan, maka semakin banyak kalori yang dibakar. Di samping itu juga aktivitas fisik dan olahraga memiliki banyak manfaat kesehatan. Setidaknya jadwalkan minimal 30 menit setiap hari untuk berolahraga dan berjalan kaki.⁹⁰

⁸⁵ Nor Islafatun, "*Raw Food Diet: Jalan Menuju Hidup Sehat*", (Jogjakarta: LITERINDO, 2015), cet. I, hal. 56.

⁸⁶ Hiromi Shinya, "*Seni Diet Ala Hiromi Shinya: Mitos dan Fakta The Miracle Of Enzyme*", (Bandung: Qanita, 2020), cet. I, hal. 36.

⁸⁷ Bernard S. Cayne, "*Ilmu Pengetahuan Populer*", Jilid. 8, hal. 284.

⁸⁸ Bernard S. Cayne, "*Ilmu Pengetahuan Populer*", Jilid. 8, hal. 286.

⁸⁹ Bernard S. Cayne, "*Ilmu Pengetahuan Populer*", Jilid. 8, hal. 287.

⁹⁰ Ayu Bulan Febry & Arsinah Habibah Fitriah, "*DIET MAYO: Lose Weight in 13 Days With Healthy life*", cet. I, hal, 12.

Makanan biasanya yang dikunyah dengan baik, lebih baik bagi pencernaan dari pada bubur. Jika tidak dikunyah dengan baik, sebegini besar makanan yang dimakan akan terbuang tanpa terserap dan terjadilah pembusukan. Mengunyah dengan baik bagus untuk mengurangi berat badan. Kunyahlah 30-50 kali makanan biasa. Untuk makanan keras ataupun yang tidak bisa dicerna dengan baik, maka kunyahlah 70-75 kali. Seiring semakin banyak mengunyah, kelenjer saliva mengeluarkan lebih banyak air liur yang dapat bercampur baik dengan asam lambung dan air empedu.⁹¹

Umat Islam harus melakukan tugas sehari-hari selama bulan Ramadhan, termasuk berolahraga untuk menjaga kesehatan kita. Selama bulan Ramadhan, kemampuan fisik untuk menjaga kesehatan tubuh akan menurun jika tubuh berhenti berolahraga secara sehat. Kekurangan gerak satu minggu dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot sekitar 10-15% dan penurunan kapasitas kerja sekitar 20-25% selama tiga minggu.⁹²

Berjalan kaki memperbaiki kinerja jantung, menjaga kesehatannya, menurunkan kolesterol, tekanan darah, sistem metabolisme, dan penyerapan makanan dengan lebih baik. Para peneliti dari Universitas Illinois, Amerika Serikat, menemukan bahwa berjalan kaki selama 30 menit setiap hari dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pembuluh darah arteri hingga batas normal. Seseorang dapat membakar 200 kalori jika mereka ‘menambah’ kecepatan dan langkah selama tiga puluh menit sejauh dua puluh lima mil berjalan kaki.⁹³

Satu artikel dalam majalah (B.M.T) yang cukup terkenal menguatkan temuan penelitian di atas bahwa olahraga tertentu, seperti jalan cepat, lari, atau renang selama dua puluh hingga tiga puluh menit, minimal dua kali seminggu, dapat membantu mencegah penyakit *Kardiovaskular* (sistem peredaran darah) dan *Infark Miokard* (perkembangan yang cepat dari nekrosis otot jantung yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara suplai oksigen dan kebutuhan *miokardium* atau lapisan otot jantung).⁹⁴

Aktivitas fisik yang mencakup segala macam kegiatan tubuh, termasuk olahraga, berfungsi untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pengeluaran zat gizi, yang merupakan sumber energi utama tubuh. Karena itu, aktivitas fisik membantu menyeimbangkan metabolisme tubuh, termasuk metabolisme zat gizi. Akibatnya, aktivitas fisik membantu menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari tubuh dan yang masuk ke dalam tubuh.⁹⁵

Pilihan makanan dan minuman yang sehat, seimbang, cukup, dan tidak berlebihan adalah penting untuk kesehatan tubuh karena setiap makanan seharusnya

⁹¹ Hiromi Shinya, “*Seni Diet Ala Hiromi Shinya: Mitos dan Fakta The Miracle Of Enzyme*”, cet. I, hal. 39.

⁹² Santoso Giriwijoyo, dkk., “*Kesehatan, Olahraga Dan Kinerja*”, cet. I, hal. 152.

⁹³ Shubhi Sulaiman, “*Thibbun Nabawi: 31 Mukjizat Ilmiah Hadits-hadits Nabi Tentang Kesehatan*”, cet. I, hal.131.

⁹⁴ Shubhi Sulaiman, “*Thibbun Nabawi: 31 Mukjizat Ilmiah Hadits-hadits Nabi Tentang Kesehatan*”, cet. I, hal. 133.

⁹⁵ Cinthiya Zakiah Arifah, “Konsep Makanan Dan Minuman Halalan Thayyban Dalam Al-Qur’an Prespektif Tafsir Al-Misbah”, *Skripsi* pada IAIN Kudus, 2022, hal. 18.

mengandung zat gizi esensial (makro dan mikro). Tubuh dapat mengurangi risiko terkena penyakit jika mendapatkan gizi yang cukup.⁹⁶

Gizi seimbang mempunyai prinsip 4 pilar, untuk mengatur dan memastikan bahwa asupan dan pengeluaran zat gizi dari tubuh dapat seimbang, yaitu:

1. Mengonsumsi makanan beragam dari banyak jenis makanan, hanya Air Susu Ibu (ASI) yang memberikan semua nutrisi yang dibutuhkan bayi baru lahir hingga berusia enam bulan. Seperti nasi, yang merupakan sumber utama kalori tetapi kurang vitamin dan mineral, sayur dan buah memiliki banyak vitamin dan mineral tetapi sedikit kalori dan protein. Ikan juga merupakan sumber protein tetapi tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan kalori manusia. Bayi sampai usia enam bulan hanya membutuhkan ASI untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhannya dan sesuai dengan keadaan fisiologi pencernaan mereka.
2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat. Status gizi seseorang bisa dipengaruhi oleh keberadaan penyakit infeksi. Hal itu dapat mempengaruhi baik itu orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak. Seharusnya ketika seseorang menderita infeksi, tubuh manusia akan memerlukan lebih banyak zat gizi untuk dapat memenuhi peningkatan metabolisme, terutama apabila infeksi yang diderita disertai dengan panas. Bagi seseorang menderita penyakit infeksi, maka akan mereduksi jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuhnya dan dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan. Selain itu, kemungkinan untuk dapat terkena penyakit infeksi juga akan meningkat karena dalam kondisi kekurangan gizi, kuman maupun bakteri pembawa penyakit akan bertambah jumlahnya dan lebih mudah masuk ke dalam tubuh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, ada hubungan timbal balik antara kekurangan gizi dengan penyakit infeksi.
3. Melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah segala kegiatan tubuh manusia dalam rangka menjaga keseimbangan antara zat gizi baik yang keluar maupun masuk ke dalam tubuh, khususnya sumber energi. Sehingga metabolisme zat gizi dalam tubuh manusia juga dapat diperlancar dengan melakukan aktivitas fisik.
4. Menjaga dan menyeimbangkan berat badan. Indikator bahwa zat gizi dalam tubuh manusia memiliki jumlah yang seimbang dengan berat badan yang normal. Pemantauan berat badan agar tetap menjadi normal harus selalu dilakukan dan dijadikan pola hidup. Indikator tersebut disebut Indeks Masa Tubuh (IMT).⁹⁷

⁹⁶ Pakar Gizi Indonesia, *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi* (Jakarta: EGC, 2016), hal. 621.

⁹⁷ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2014), hal. 192.



Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang⁹⁸

C. Manfaat Makan dan Minum Dalam Kesehatan

Menjaga kesehatan sebaik mungkin dengan memperhatikan pola makan, minum yang baik dan seimbang, serta memastikan cukup tidur dan olahraga sangatlah penting. Makanan *thayyib* (baik) dalam ilmu gizi adalah makanan yang digunakan untuk melakukan beberapa fungsi sebagai berikut:

1. Memenuhi kepuasan jiwa mencakup memenuhi kebutuhan sosial budaya, memenuhi kebutuhan naluri dan kepuasan jiwa, dan memberikan rasa kenyang.
2. Memenuhi fungsi fisiologik: memberikan tenaga atau energi, mendukung pertumbuhan sel baru untuk pertumbuhan badan, mendukung pembentukan sel atau bagian sel baru untuk menggantikan sel yang rusak atau aus (*mainternance*), mengatur metabolisme zat gizi dan keseimbangan cairan serta asma basa, dan berpartisipasi dalam pertumbuhan tubuh.⁹⁹
3. Penyediaan energi atau bahan bakar, zat-zat makan dan minuman yang telah melalui serangkaian proses pencernaan dalam tubuh akan menghasilkan energi atau bahan bakar yang dibutuhkan untuk aktivitas. Tanpa adanya energi, manusia tidak akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti berolahraga, bekerja, belajar dan aktivitas-aktivitas lainnya.

⁹⁸ <https://www.sehatq.com/artikel/selamat-tinggal-sehat-sempurna-saatnya-mengacu-ke-pendaman-gizi-seimbang>, diakses pada 24 Agustus 2023.

⁹⁹ Achmad Djaelani Sediaotama, "*Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*", (Jakarta: Dian Rakyat, 1990), hal. 5.

4. Pertumbuhan dan pembangunan tubuh, yang dimulai sejak manusia lahir dan berlangsung selama hidup. Bahan-bahan untuk pertumbuhan dan pembangunan tubuh bersumber dari makan dan minuman yang manusia konsumsi.
5. Pemeliharaan jaringan dan perbaikan jaringan tubuh (regenerasi), tubuh yang normal sangat tergantung pada kesehatan jaringan-jaringan yang ada. Apabila terdapat kerusakan pada jaringan atau jaringan tersebut sudah tua, maka diperlukan makan dan minuman untuk membangun kembali jaringan yang telah rusak sehingga jaringan tersebut dapat berfungsi kembali secara optimal.
6. Pengaturan proses-proses tubuh, dalam tubuh manusia banyak sekali proses yang terjadi. Makan dan minum mempunyai peran untuk mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan cairan tubuh melalui unsur-unsur yang terkandung di dalamnya.
7. Pertahanan tubuh terhadap penyakit (antibodi), vitamin sebagai salah satu unsur yang terkandung dalam makan dan minuman memberikan fungsi dalam mempertahankan kekebalan tubuh, karena kekurangan terhadap salah satu vitamin yang terkandung dalam makanan dalam makan dan minuman dapat menimbulkan penyakit.¹⁰⁰

Selain itu, ada makanan dan minuman yang harus dikonsumsi oleh tubuh manusia, yaitu makanan dan minuman yang banyak mengandung gizi. Namun, tidak ada makanan atau minuman yang memiliki semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh secara keseluruhan, jadi manusia yang harus berhati-hati dalam memilih makanan, mana yang akan bermanfaat bagi tubuhnya. Sebaliknya, jika makanan yang dikonsumsi setiap hari tidak dipilih dengan baik dan benar, tubuh akan kekurangan zat gizi esensial tertentu. Zat esensial ini termasuk karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan udara.¹⁰¹ Dalam hal ini, zat-zat tersebut telah dimasukkan ke dalam tiga fungsi, di antaranya adalah:

1. Memberi energi, maksudnya makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, mineral, dan protein memberikan energi pada tubuh dan juga dapat menghasilkan energi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas.¹⁰²
2. Makanan dapat digunakan untuk membantu pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Karena makanan mengandung berbagai zat gizi, seperti mineral, protein, dan udara, ketiganya merupakan komponen jaringan tubuh. Maka dari itu, sangat penting untuk menghasilkan sel baru dan mengganti sel yang rusak. Makanan yang kaya vitamin C alami seperti, jeruk dan buah sitrus lainnya, tomat, pepaya, dan sayuran berdaun hijau merupakan sumber yang baik untuk menjaga kesehatan.¹⁰³

¹⁰⁰ Edi Swasono, *Makanan Dan Kesehatan* (Semarang: Alprin, 2010), hal. 11.

¹⁰¹ Badriyyatul Maghfiroh, "Analisis Penafsiran Ayat-ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik)", *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 136.

¹⁰² Sunita Almatsier, "*Prinsip Dasar Ilmu Gizi*", (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hal. 8.

¹⁰³ Jane Collins, "*Ensiklopedia Kesehatan Anak*", Terj. Dyah Novienta Handayani, hal. 167.

3. Makanan dan minuman yang terdiri dari protein, air, mineral, dan vitamin, dapat membantu mengatur proses tubuh. Karena setiap zat yang ada di dalamnya memiliki tujuan unik untuk tubuh. Seperti protein, mereka berfungsi untuk mengatur keseimbangan air dalam sel, sebagai penyangga untuk menjaga netralitas tubuh, dan menghasilkan antibodi untuk melindungi tubuh dari organisme yang kuat dan zat asing. Sedangkan untuk mineral berfungsi sebagai pengatur dalam proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot. Serta air minum sangat diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan yang ada didalam tubuh.¹⁰⁴

D. Kedudukan Makan dan Minum Dalam Islam

Dalam *Ensiklopedia Hukum Islam*, makanan didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dapat dimakan manusia untuk menghilangkan rasa lapar dan menguatkan tubuh.¹⁰⁵ Menurut Al-Qur'an, makan merupakan sarana, bukan tujuan, untuk menjaga kehidupan manusia.¹⁰⁶ Dalam hal makanan, hukum Islam menyatakan bahwa bersih adalah syarat suatu makanan yang halal, baik bendanya, cara memperolehnya, maupun cara menghidangkannya. Karena dalam ajaran Islam dapat dipastikan kehalalan makanan bersumber dari pada jenis makanan nabati atau hewani.¹⁰⁷

Kemuliaan akhlak dan adat istiadat suatu bangsa sangat dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi oleh orang-orang tersebut dan cara mereka mendapatkan makanan tersebut. Oleh karena itu, Islam sangat memperhatikan makanan kaum muslimin. Dalam Islam, beberapa jenis makanan dilarang karena dapat membahayakan kesehatan atau akhlak manusia. Atau jenis makanan yang disarankan untuk dihindari karena itu bisa melemahkan tubuh dan jiwa. Selain itu, telah dijelaskan bahwa anjuran Islam untuk makanan yang sehat tidak hanya mencakup masalah halal atau haram, tetapi juga kualitas, jumlah nutrisi, dan porsi. Karena keduanya sangat berkaitan dengan kesehatan.¹⁰⁸

Ilmuwan kontemporer akhirnya menemukan rahasia Ilahi bahwa orang yang sakit mendapatkan energi dari sumber-sumber dalam tubuh mereka, yang meliputi:

- a. Tubuh menggunakan glikogen yang tersimpan di otot dan hati. Tubuh akan mencari sumber makanan lain jika sakit terus berlanjut karena sumber ini habis dengan cepat.
- b. Menghasilkan glukosa dari lemak dan protein. Asam amino dan asam lemak akan terbentuk dari protein. akibatnya, lemak akan berkurang dan otot akan menyusut ketika sakit. Karena itu, orang sakit terlihat kurus. Namun, tubuh akan pulih dan

¹⁰⁴ Sunita Almtsier, *"Prinsip Dasar Ilmu Gizi"*, hal. 8.

¹⁰⁵ Abdul Aziz Dahlan, *"Ensiklopedia Hukum Islam"*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1997), cet. I, Jilid IV, hal. 1071.

¹⁰⁶ Shubhi Sulaiman, *"Thibbun Nabawi: 31 Mukjizat Ilmiah Hadits-hadits Nabi Tentang Kesehatan"*, cet. I, hal. 93.

¹⁰⁷ Badriyyatul Maghfiroh, "Analisis Penafsiran Ayat-ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik)", *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 129.

¹⁰⁸ Ahmad Syauqi al-Fanjari, *"Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam"*, (Jakarta: Bumi Askara, 1996), cet. I, hal. 44.

menyimpan lemak dan protein saat selera makan pasien kembali seperti semula. Jadi, lemak di bagian bawah kulit muncul dan otot-otot juga berkembang.¹⁰⁹

Allah SWT. menjadikan tabiat manusia suka kepada makanan. Hikmah dari kecenderungan ini agar manusia dapat menikmati makanannya dan menjalankan organ pencernaannya.¹¹⁰

Oleh karena itu, Islam menganggap makanan sebagai salah satu komponen yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dari situlah Islam menetapkan banyak peraturan tentang makanan, termasuk etika makan, pengaturan berapa banyak makanan yang harus dimasukkan ke dalam perut, dan, yang paling penting, menetapkan apa yang halal dan haram untuk dimakan.¹¹¹

Disarankan agar setiap orang meminum 1,5 liter air setiap hari. Jika cuaca sangat panas dan ada pekerjaan berat, jumlah ini dapat meningkat hingga lima liter. Nabi SAW. juga mengajarkan adab ketika minum, yaitu dengan seruputan, bukan satu cangkir sekali teguk. Sebab dengan seruputan dapat menguatkan perut dan menghilangkan dahaga.¹¹²

Untuk memilih makan dan minuman yang baik dari segi kebutuhan fisik, maka perlu dipertimbangkan komponen-komponen dalam makan dan minuman serta manfaat nilai gizinya. Kandungan utama dalam suatu makanan ialah air, karbohidrat, protein, dan lemak. Selain itu, makan dan minuman juga mengandung unsur penting meskipun dalam jumlah kecil, yaitu vitamin, mineral, antioksidan, dan serat. Analisis komponen pokok ini dinamakan dengan analisis proksimat, artinya data analisis tersebut bisa memberikan informasi yang dekat dengan kualitas makanan.¹¹³ Berikut adalah 5 zat gizi utama yaitu:

1. Air.

Air adalah nutrine (ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan) yang terpenting di dalam kehidupan manusia agar dapat melangsungkan dan bertahan hidup. Air dalam tubuh manusia berfungsi sebagai pelarut zat gizi melalui serangkaian proses pencernaan. Selain itu juga air sebagai alat pengangkut zat gizi yang sudah melalui proses pencernaan ke dalam saluran darah serta saluran limfatik untuk didistribusikan ke seluruh sel-sel jaringan tubuh. Betapa pentingnya air untuk kehidupan manusia tercermin dari ayat yang menganjurkan agar manusia memperhatikan air minumannya, sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Al-Waqiah (56) ayat 68:

¹⁰⁹ Shubhi Sulaiman, *“Thibbun Nabawi: 31 Mukjizat Ilmiah Hadits-hadits Nabi Tentang Kesehatan”*, cet. I, hal. 15.

¹¹⁰ Shubhi Sulaiman, *“Thibbun Nabawi: 31 Mukjizat Ilmiah Hadits-hadits Nabi Tentang Kesehatan”*, cet. I, hal. 94.

¹¹¹ Badriyyatul Maghfiroh, “Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik)”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 35.

¹¹² Shubhi Sulaiman, *“Thibbun Nabawi: 31 Mukjizat Ilmiah Hadits-hadits Nabi Tentang Kesehatan”*, cet. I, hal. 40.

¹¹³ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, *Makanan Dan Minuman Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains (Tafsir Ilmi)* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, 2013), cet. I, hal. 11.

أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ

“Pernahkah kamu memperhatikan air yang kamu minum?”

Ayat di atas berbentuk pertanyaan yang merupakan sebuah peringatan secara tidak langsung dan halus agar kita memikirkan dan memperhatikan tentang air yang kita minum.¹¹⁴

2. Karbohidrat.

Karbohidrat merupakan senyawa organik seperti karbon, hidrogen dan oksigen menjadi satu rangkaian membentuk suatu zat yang disebut karbohidrat dan memiliki fungsi menjadi sumber tenaga ataupun energi. Akan tetapi fungsi karbohidrat bukanlah hanya sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai fungsi keberlangsungan proses metabolisme dalam tubuh.¹¹⁵ Beberapa bahan makanan yang kaya akan karbohidrat diantaranya kentang, jagung, beras, dan lain-lain. Al-Qur'an mengungkapkan tentang bahan makanan biji-bijian itu dalam Qs. Ya-Sin (36) ayat 33:

وَأَيُّهَا هُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ

“Dan suatu tanda (kebesaran Allah) bagi mereka adalah bumi yang mati (tandus). Kami hidupkan bumi itu dan Kami keluarkan darinya biji-bijian, maka dari (biji-bijian) itu mereka makan”

Tepung	Energi (kalori)	Protein	Lemak	Karbohidrat
Tepung terigu	357	8,9	1,3	77,3
Tepung beras	353	7,0	0,5	80,0
Tepung jagung	352	0,3	0	87,6
Tepung sagu	343	0,7	0,2	84,7
Tepung kentang	345	0,3	0,1	85,6

Tabel 1. Sumber Karbohidrat (kadar gr/100g).¹¹⁶

3. Lemak.

Lemak merupakan sumber energi yang memiliki peran dalam menjaga agar tubuh hangat termasuk organ dalam tubuh manusia serta melarutkan vitamin A, D, E dan K, serta ikut dalam membentuk hormone dan asam empedu. Diantaranya mentega, lemak hewani dan lain sebagainya.¹¹⁷ Dalam Al-Qur'an

¹¹⁴ Tirtawinata TC, *Makanan Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Ilmu Gizi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2006), hal. 349.

¹¹⁵ Pakar Gizi Indonesia, *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*, hal. 621.

¹¹⁶ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, *Makanan Dan Minuman Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains (Tafsir Ilmi)*, cet. I, hal. 15.

¹¹⁷ Irwan DWP, *Pangan Sehat, Aman, Bergizi, Seimbang, Beragam Dan Halal* (Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan, 2016), hal. 193.

di isyaratkan penggunaan minyak dalam makanan sebagaimana tertulis pada Qs. Al-Mu'minun (23) ayat 20:

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَنِيعٌ لِلْءَاكِلِينَ

“Dan (Kami tumbuhkan) pohon (zaitun) yang tumbuh dari Gunung Sinai, yang menghasilkan minyak dan bahan pembangkit selera (bumbu) bagi orang-orang yang makan”

4. Protein.

Fungsi protein secara umum untuk pertumbuhan, pembentukan, komponen struktural, pengangkut penyimpan zat gizi, enzim, pembentuk antibodi dan sumber energi. Protein dibagi menjadi dua, yakni protein yang bersumber dari hewan yang disebut protein hewani dan ada protein yang bersumber dari tumbuhan yang disebut protein nabati.¹¹⁸ Terkait dengan bahan makanan hewani dari darat Al-Qur'an memberikan petunjuk melalui Qs. Ghafir (40) ayat 79:

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

“Allah-lah yang menjadikan hewan ternak untukmu, sebagian untuk kamu kendarai dan sebagian lagi kamu makan”

Al-Qur'an juga memberikan petunjuk mengenai bahan makanan nabati dari darat melalui Qs. Al-Baqarah (2) ayat 61:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۖ قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ۗ أَحْبَبُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ ۖ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ۗ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيَّيْنَ بَعِيرِ الْحَقِّ ۗ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

“Dan (ingatlah), ketika kamu berkata, “Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas, dan bawang merah.” Dia (Musa) menjawab, “Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik? Pergilah ke suatu kota, pasti kamu akan memperoleh apa yang kamu minta.” Kemudian, mereka ditimpa kenistaan dan kemiskinan dan mereka (kembali) mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi

¹¹⁸ Andriyani, “Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Presfektif Islam Dan Kesehatan” dalam *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* (Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta, 2019), vol. 15, No. 2, hal. 194.

tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas.”

Protein Hewani	g per 100 g	Protein Nabati	g per 100 g
Susu sapi (cair)	3,5	Kacang hijau	24
Keju	33	Kacang kedelai	24
Daging sapi	20	Kacang merah	24
Daging ayam	20	Kacang tanah (kupas)	30
Telur ayam	16	Oncom	12
Ikan segar	20	Tahu	6
Udang basah	20	tempe	12

Tabel 2. Kadar Protein Dalam Makanan Hewani Dan Nabati.¹¹⁹

Kebanyakan protein terdiri dari 20 jenis asam amino, yang mana 10 di antaranya tidak dapat dibuat oleh tubuh dan harus dipasok dari makanan. Protein yang mengandung 10 asam amino esensial disebut protein yang mencukupi. Oleh sebab itu, ia disebut dengan asam amino esensial, karena dibutuhkan untuk pertumbuhan atau mengganti sel-sel yang mati.

Asam Amino	Fungsi dalam tubuh
Leusin	Enzim pencernaan
Iso-leusin	Enzim pencernaan
Lisin	Asimilasi dengan asam amino lain
Metionin	Metabolisme lemak
Fenilalanin	Penggunaan vitamin C dan tiroksin
Triptofan	Penggunaan vitamin B dan transmisi saraf
Treonina	Pembangunan jaringan tubuh dan nutrisi
Valina	Fungsi sistem saraf

Tabel 3. Asam Amino Esensial Dan Fungsinya.¹²⁰

5. Vitamin.

Vitamin pada dasarnya dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang tidak banyak, namun penting untuk mempertahankan kesehatan dan kehidupan manusia. Tubuh manusia akan terganggu jika ia kekurangan vitamin, akan tetapi juga tidak boleh kelebihan vitamin. Dari sudut ilmu gizi, sayuran adalah sumber mineral dan vitamin.¹²¹ Allah SWT. menganjurkan agar manusia makan sayur-mayur sebagaimana yang tertulis dalam Qs. Yunus (10) ayat 24:

¹¹⁹ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, *Makanan Dan Minuman Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains (Tafsir Ilmi)*, cet. I, hal. 31.

¹²⁰ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, *Makanan Dan Minuman Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains (Tafsir Ilmi)*, cet. I, hal. 24.

¹²¹ Pakar Gizi Indonesia, *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*, hal. 621.

إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ
النَّاسُ وَالْأَنْعَامُ حَتَّى إِذَا أَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَهَا وَازْبَيَّتْ وَظَنَّ أَهْلِهَا أَنَّهُم قَدِرُونَ عَلَيْهَا
أَتَتْهَا أَمْرًا لَيْلًا أَوْ نَهَارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا كَأَن لَّمْ تَغْنَ بِالْأَمْسِ ۗ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ
لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“*Sesungguhnya perumpamaan kehidupan duniawi itu hanya seperti air (hujan) yang Kami turunkan dari langit, lalu tumbuhlah tanaman-tanaman bumi dengan subur (karena air itu), di antaranya ada yang dimakan manusia dan hewan ternak. Hingga apabila bumi itu telah sempurna keindahannya, dan berhias, dan pemiliknya mengira bahwa mereka pasti menguasainya (memetik hasilnya), datanglah kepadanya azab Kami pada waktu malam atau siang, lalu Kami jadikan (tanaman)nya seperti tanaman yang sudah disabit, seakan-akan belum pernah tumbuh kemarin. Demikianlah Kami menjelaskan tanda-tanda (kekuasaan Kami) kepada orang yang berfikir.*”

Dalam Al-Qur’an terdapat beberapa ayat yang menganjurkan kepada umat manusia untuk mengonsumsi buah-buahan yang merupakan sumber vitamin. Salah satunya pada Qs. Al-Mu’minun (23) ayat 19:

فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَكُهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

“*Lalu dengan (air) itu, Kami tumbuhkan untukmu kebun-kebun kurma dan anggur, disanakamu memperoleh buah-buahan yang banyak dan sebagaimana dari (buah-buahan) itu kamu makan.*”¹²²

Vitamin dan Nama Kimia	Manfaat	Sumber Utama
Vitamin B ₃ (Niasin)	Metabolisme karbohidrat, mencegah gangguan pencernaan dan kram otot, insomnia, dan anemia.	Hati, ikan, ginjal, daging, unggas, buah-buahan, dan gandum.
Vitamin B ₅ (Panhotenate acid)	Menjegah kejang oto, sulit tidur, menjaga kesehatan saraf dan otak.	Daging, hati, ikan, kacang-kacangan, jagung, dan beras tumbuk.

¹²² Andriyani, “Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Presfektif Islam Dan Kesehatan” dalam *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* (Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta, 2019), vol. 15, No. 2, hal. 194.

Vitamin B ₇ (<i>Biotin</i>)	Meningkatkan penyerapan vitamin B, membantu produksi dan penggunaan lemak dan asam amino.	Bunga kol dan kedelai.
Vitamin B ₉ (<i>Folic acid</i>)	Mengurangi depresi, mencegah anemia, meningkatkan pertumbuhan anak.	Jeruk, kol, brokoli, wortel, kentang, bayam, sawi, dan asparagus.
Vitamin B ₁₂ (<i>Cyanocobalamin</i>)	Menjaga kesehatan saraf, pembentukan DNA, RNA, dan platelet darah, mencegah anemia.	Daging, telur, dan hati.
Vitamin C (<i>Ascorbic acid</i>)	Antioksidan, mencegah penyakit degeneratif, menjaga kebugaran tubuh, menutup luka, mencegah gusi dan nyeri pada persendian.	Buah-buahan seperti jambu batu, jeruk, tomat, pisang, dan sayuran segar.
Vitamin D (<i>Calciferol</i>)	Mencegah rakhitis, kejang otot, dan menjaga pertumbuhan tulang.	Minyak ikan, susu, keju, dan telur. Vitamin D dapat terbentuk oleh sel kulit yang terkena sinar UV dari matahari.
Vitamin E (<i>Tokoferol</i>)	Mencegah kemandulan, gangguan saraf dan otot, dan menjaga kesehatan kulit.	Ikan, unggas, kecambah, kuning telur, minyak tumbuhan, dan sayuran.
Vitamin K	Mempercepat proses pembekuan darah dan pengembangan tulang.	Susu, kuning telur dan sayuran segar.

Tabel 4. Vitamin, Manfaat Dan Sumber Utama.¹²³

Oleh karena itu, Islam menganggap makanan sebagai salah satu komponen yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dari situlah Islam menetapkan banyak peraturan tentang makanan, termasuk etika makan, pengaturan berapa banyak

¹²³ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, *Makanan Dan Minuman Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains (Tafsir Ilmi)*, cet. I, hal. 35-36.

makanan yang harus dimasukkan ke dalam perut, dan, yang paling penting, menetapkan apa yang halal dan haram untuk dimakan.¹²⁴

¹²⁴ Badriyyatul Maghfiroh, “Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik)”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 35.

BAB IV

PENAFSIRAN POLA MAKAN DAN MINUM YANG SEHAT DALAM PRESPEKTIF AL-QUR'AN

A. Pengertian Makan dan Minum Dalam Al-Qur'an

Makanan menurut bahasa adalah terjemahan dari kata *ta'a>m*, bentuk tunggal dari kata *ta'imah*. Dalam bahasa Indonesia makanan berarti segala yang boleh dimakan seperti panganan, lauk pauk, dan kue-kue.¹²⁵ Menurut Al-Khalil (w. 175 H/789 M), seperti dikutip oleh Ibnu Faris (w. 395 H/1004 M) dan Ibnu Manzur (w. 711 H/1311 M), penggunaan kata *ta'am* dalam percakapan orang Arab di khususnya pada gandum seperti sabda Nabi Muhammad SAW. dari Abi Saïd Al-Khudri (w. 74 H/693 M) tentang zakat fitrah: صَاعًا مِنْ طَعَامٍ (satu *sa'* gandum).¹²⁶

Menurut Ibnu Manzur (w. 711 H/1311 M), *ta'a>m* adalah kata yang digunakan untuk semua jenis yang dimakan. Sebagian yang lain berpendapat semua yang diairi lalu tumbuh, sebab itu tumbuh tanaman air tersebut. Menurut Ibnu Katsir (w. 777 H/1374 M) semua yang termasuk dalam katagori biji-bijian seperti gandum dan kurma. Menurut At-Thabari (w. 310 H/923 M), *ta'a>m* adalah apa yang dimakan dan diminum.¹²⁷

Makanan dalam bahasa Arab berasal dari lafaz *ta' ain, mim*. Biasanya ditulis *al-at'imah* yang memiliki arti makanan, mengecap sesuai yang ditelan. Berdarakan dari akar kata tersebut maka lahirlah bentuk derivasinya antara lain. *Taimah* (merasai dengan lidah atau mengecap), *ta'mun* (makanan yang diinginkan atau rasa makanan), *ta'mun* (makanan, gandumg), *mat'amun* (tempat makan atau rumah makan).¹²⁸

Kata *at'imah* merupakan jamak dari kata *ta'am* yang secara etimologi memiliki makna segala sesuatu atau apa-apa yang bisa dimakan atau dicicipi. Oleh sebab itu, minuman pun termasuk dalam pengertian *ta'am*. Dalam Al-Qur'an penyebutan kata makan yang sering digunakan adalah *akala*.¹²⁹ Makanan dan minuman yang dibantu oleh udara merupakan unsur penopang kekuatan tubuh. Dalam hal ini agama Islam mengajarkan untuk memilih makanan dan minuman yang baik dalam artian berguna untuk kesehatan dan halal.¹³⁰

Minuman menurut bahasa Arab adalah *Syarab* (شَرَاب). *Syarab* ialah nama dari sesuatu yang bisa diminum, yakni sesuatu yang bukan dikunyah. Kata *syarab* juga

¹²⁵ W. J. S. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hal. 623.

¹²⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2020), cet. VI, jilid. 4, hal. 319.

¹²⁷ Ibnu Manzur, *Lisanul-'Arab*, (Beirut: Dat Al-Fikr, 711 H), Juz XV hal. 2673.

¹²⁸ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Ciputat: PT Mahmud Yunus Wa Dzurriyah, 2016), hal. 236.

¹²⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'iy Atas Berbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2011), hal. 133.

¹³⁰ Adnan Hasan, *Tanggung Jawab Ayah Terhadap Anak Laki-laki* (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), hal. 313.

digunakan sebagai arti minuman yang memabukkan. Secara terminologi, kata *syarab* berarti sesuatu yang dapat diminum, baik itu yang berupa air biasa ataupun air yang sudah melalui proses pengolahan, yang mana sudah berubah warna dan rasanya. Dalam Al-Qur'an kata *syarab* digunakan dengan makna yang sama, baik dalam konteks minuman dunia maupun minuman akhirat.¹³¹

B. Term-term Tentang Makan dan Minum

Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah untuk menggambarkan term makanan. Dalam Al-Qur'an ada puluhan ayat yang mengandung kata "makanan". Meskipun beberapa maknanya serupa, ada juga yang sedikit berbeda. Contohnya adalah *aklun*, *ta'ām*, *syarāb*, *mā'idah*, dan *ghidāun*.¹³² Dalam Al-Qur'an, kata *ta'ām* dan bentuk turunannya disebutkan sebanyak 48 kali.¹³³ Dalam Al-Qur'an, kata "*syarāb*", bersama dengan berbagai bentuk turunannya, diulang sebanyak 39 kali, sedangkan kata "*mā'idah*" diulang sebanyak 5 kali, dan kata "*ghidāun*" diulang sebanyak 12 kali. Sedangkan kata *aklun*, dan berbagai bentuk derivasinya disebutkan sebanyak 109 kali dalam Al-Qur'an.¹³⁴

Untuk dapat memahami makna tentang konsep makan dan minum dalam Al-Qur'an adalah dengan cara menghimpun semua nash dan menganalisisnya. Berkaitan dengan masalah ini Ibn Taimiyyah (w. 728 H/1328 M) berkata: "Jika disebutkan suatu lafaz dalam Al-Qur'an atau Al-Hadis, maka lafaz-lafaz lain yang sejenisnya juga harus disebutkan, apa sebenarnya yang dikehendaki Allah SWT. dan Rasul-Nya dengan lafaz-lafaz itu. Dengan cara ini dapat diketahui bahasa Al-Qur'an dan Al-Hadis."¹³⁵

1. *طعم*

Dalam bahasa Arab, kata makanan ditulis dengan lafaz *اطعمة* (*al-atha'imah*). Kata *al-ath'imah* berakar pada huruf-huruf *ta'*, *ain*, dan *mim* yang berarti merasai sesuatu, mencicipi, atau mengecap.¹³⁶ Berdasarkan akar kata tersebut, kemudian lahirlah beberapa bentuk, antara lain *ta'ām* (*طعام* = rasa), *math'am* (*مطعم* = tempat makanan), *istih'ām* (*استطعام* = meminta makanan), *thu'm* (*طعم* = makanan, umpan

¹³¹ Huzaemah Tahido Yanggo, "Makanan Dan Minuman Dalam Presfektif Hukum Islam" dalam *Jurnal Tahkim* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013), vol. IX, No. 2, hal. 3.

¹³² Wahbah Zunaiddi, dkk., "*Buku Pintar Al-Qur'an: Seven In One*", terj. Imam Ghazali Masykur, dkk., (Jakarta: Al-Mahira, 2009), hal. 744.

¹³³ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, "*Mu'jam al-Mufahras Li alfazi al-Qur'a>n al-Kari>m*", (al-Qahirah: Dar al al-Fikr, 1996), hal 425-426.

¹³⁴ Badriyyatul Maghfiroh, "Analisis Penafsiran Ayat-ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik)", *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 42.

¹³⁵ Badriyyatul Maghfiroh, "Analisis Penafsiran Ayat-ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik)", *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 42.

¹³⁶ Ahmad Warson Al-Munawwir, "*Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*", (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawwir, 1984), hal. 913.

untuk makanan ikan, suap atau pemberian untuk dinikmati seseorang, dan penyuntikan karena memasukkan sesuatu yang sama fungsinya dengan makanan).¹³⁷ Makanan (*at-ṭa'ām*) secara etimologi berarti segala sesuatu yang dapat dimakan dan dibuat untuk meningkatkan kekuatan tubuh.¹³⁸ Secara bahasa, kata *ta'ām* berarti ذاق

كل ما يؤكل أو ذاق مثال الشيء (*mencicipi sesuatu*),¹³⁹ dan juga berarti dengan كل ما يؤكل أو ذاق مثال (segala sesuatu yang dimakan atau mencicipi sesuatu sejenisnya).¹⁴⁰

Para ahli fikih mengatakan bahwa lafaz *طعم* makanan biasanya memiliki makna yang berbeda-beda tergantung pada negaranya. Sebagian besar, mereka menggunakan lafaz ini untuk menunjukkan makanan yang digunakan untuk membayar *kaffarat* dan *fidyah*. Oleh karena itu, lafaz makanan di sini mengacu pada makanan pokok seperti gandum, jagung, kurma, dan sebagainya.¹⁴¹ Mereka juga mendefinisikan lafaz *طعم* adalah semua yang dikonsumsi manusia, termasuk makanan yang memberikan tenaga seperti gandum, makanan yang dibubuhkan seperti rempah-rempah seperti minyak, makanan untuk kesenangan atau kepuasan seperti apel, dan makanan yang digunakan untuk pengobatan dan penyembuhan seperti biji hitam atau garam.¹⁴²

Menurut Ibnu Manzur (w. 711 H/1311 M), kata "*ṭa'ām*" mengacu pada semua jenis makanan yang dimakan, dan At-Thabari (w. 310 H/923 M) mengacu pada makanan dan minuman.¹⁴³ Namun pengertian makanan menurut istilah adalah apa saja yang dimakan dan disantap oleh manusia, baik barang pangan maupun yang lain. Dalam Al-Qur'an, kata "*ṭa'ām*" digunakan secara umum untuk mengacu pada semua jenis makanan yang dapat dimakan, baik yang berasal dari darat maupun laut, serta makanan yang hakikatnya belum diketahui. Oleh karena itu, kata "*ṭa'ām*", yang berarti makanan, mencakup semua jenis makanan dan minuman yang umum dikonsumsi. Dalam Al-Qur'an makanan ada hal-hal yang dianggap halal dan haram.¹⁴⁴

Sedangkan secara istilah, M. Quraish Shihab berpendapat bahawa kata "*ṭa'ām*" diungkapkan dalam bahasa Al-Qur'an berarti segala sesuatu yang dapat dicicipi atau dimakan termasuk air (*syariba*). Karena di dalam Al-Qur'an kata *syariba* (minum) dan *yath'am* (makan) digunakan untuk objek yang berkaitan dengan minum. Kata

¹³⁷ Sahabuddin, "*Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*", (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hal. 994.

¹³⁸ Ibnu Manzhur, "*Lisan al-'Arab*", (Beirut: Dar al-Fikr, 711 H), Juz XV, hal. 256.

¹³⁹ Louis Ma'luf, "*Qamus al-Munjid fi al-Lughah*", (Beirut: Dar al-Masyriq, 1997), hal. 466.

¹⁴⁰ Ibnu Manzur, "*Lisan al-'Arab*", Juz. XV, hal. 33.

¹⁴¹ Ahmad at-Thariqi, "*Ahkam al-Ath'imah fi asy-Syari'ah al-Islamiyyah*", (Riyadh: 1984), cet. I, hal. 63.

¹⁴² Ahmad at-Thariqi, "*Ahkam al-Ath'imah fi asy-Syari'ah al-Islamiyyah*", cet. I, hal. 63.

¹⁴³ Ibnu Manzhur, "*Lisan al-'Arab*", Juz XV, hal. 2673.

¹⁴⁴ Sahabuddin, "*Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*", hal. 994.

“*ta’ām*” biasanya diungkapkan untuk segala sesuatu yang dapat dimakan dan kadang diungkapkan pula untuk sesuatu yang dapat diminum.¹⁴⁵

2. شرب

Kata “*syarāb*” berasal dari kata *si>n, ra, ba*, yang disebutkan 39 kali dalam Al-Qur’an, dan derivasinya tersebar di 25 surat dan terbagi dalam 5 kategori lafaz.¹⁴⁶ *Syarāb* berarti apa pun yang diminum, baik air biasa maupun air yang telah berubah warna dan rasa karena pengolahan. “*Syarāb*” dapat berarti apa pun yang diminum, apakah itu air biasa atau air yang telah berubah warna dan rasa karena pengolahan. Dalam Al-Qur’an, kata “*syarāb*” memiliki arti yang sama, baik dalam konteks dunia maupun akhirat. Dalam arti lafzi, kata “*syarāb*” berarti makanan.¹⁴⁷

“*Syarāb*” yang artinya minuman benar-benar digunakan untuk menunjukkan berbagai jenis minuman baik di dunia maupun di akhirat, seperti air di perut binatang yang terletak di antara darah dan kotoran, seperti yang disebutkan dalam Qs. An-Nahal (16) ayat 66:

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا
لِّلشُّرْبِ

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

Kata سقى pada ayat di atas juga memiliki makna minum dan kata سقى berbagai bentuk derivasinya disebutkan dalam Al-Qur’an sebanyak 21 kali.¹⁴⁸ Selain dua jenis minuman di atas, ada minuman yang berasal dari surga yaitu minuman kenikmatan dan kelezatan yang diberikan Allah SWT. kepada mereka yang berbuat baik di dunia ini. Seperti yang disebutkan dalam Qs. Shad (38) ayat 51:

مُتَّكِنِينَ فِيهَا يَدْعُونَ فِيهَا بِفُكْهَةٍ كَثِيرَةٍ وَشَرَابٍ

“Di dalamnya mereka bersandar (diatas dipan-dipan) sambil meminta buah-buahan yang banyak dan minuman (di surga itu).”

¹⁴⁵ Badriyyah Maghfiroh, “Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik)”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 48.

¹⁴⁶ Muhammad Fu’ad ‘Abd al-Baqi, “*Mu’jam al-Mufahras Li Alfa>z Al-Qur’an Al-Karim*”, hal 464.

¹⁴⁷ Badriyyah Maghfiroh, “Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik)”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 50.

¹⁴⁸ Muhammad Fuad ‘Abd Al-Baqi, “*Mu’jam Al-Mufahras Li Al-Fa>z Al-Qur’a>n*”, hal. 432-433.

Selanjutnya minuman kedua ini adalah minuman yang berasal dari neraka, yang merupakan minuman kesengsaraan dan siksaan yang diberikan kepada manusia sepanjang masa hidup mereka di dunia. Yaitu *Al-Hamim* atau *Al-Harr*, seperti yang ditunjukkan dalam Qs. Al-An'am (6) ayat 70:¹⁴⁹

وَذَرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَلَهْوًا وَعَرَّتْهُمْ أَحْيَاؤُهُ الدُّنْيَا ۗ وَذَكِّرْ بِهِ ۚ أَنْ تُبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ لَيْسَ لَهَا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ ۚ وَإِنْ تَعَدِلَ كُلُّ عَدْلٍ لَأَيُؤَخَذَ مِنْهَا ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ أُبْسِلُوا بِمَا كَسَبُوا ۗ لَهُمْ شَرَابٌ مِّنْ حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ

“Dan tinggalkanlah orang-orang yang menjadikan agama mereka sebagai main-main dan senda gurau, dan mereka telah tertipu oleh kehidupan dunia. Peringatkanlah (mereka) dengan Al-Qur'an itu agar masing-masing diri mereka tidak dijerumuskan ke dalam neraka, karena perbuatannya sendiri. Tidak akan ada baginya perlindungan dan tidak pula pemberi syafa'at selain dari pada Allah. Dan jika ia menebus dengan segala macam tebusan pun, niscaya tidak akan diterima itu dari padanya. Mereka itulah orang-orang yang dijerumuskan ke dalam neraka. Bagi mereka (disediakan) minuman dari air yang sedang mendidih dan azab yang pedih disebabkan kekafiran mereka dahulu.”

3. أكل

Kata *akl*, dan berbagai bentuk derivasinya disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 109 kali. Lafaz *akl* secara etimologi trem *akl* (أكل) berasal dari bentukan lafaz *akala* (أكل) yang mengandung arti mengambil makanan kemudian menelannya setelah mengunyahnya.¹⁵⁰ Sedangkan Al-Asfahani (w. 459 H) mengartikannya mengambil makanan dan segala cara atau upaya yang menyerupai perbuatan tersebut.¹⁵¹ Namun ada pula yang hanya mengartikan lafaz *akala* (أكل) dengan *مضغ الطعام وبلعه* (mengunyah makanan lalu menelannya).¹⁵² Sedangkan 'Abdullah 'Abbas Al-Nadwi

¹⁴⁹ Badriyyah Maghfiroh, “Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik)”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 53.

¹⁵⁰ Louis Ma'luf, *Qamus Al-Munjid Fi Al-Lughah*, hal. 15.

¹⁵¹ Abi Al-Qasim Al-Husain bin Muhammad a-Ma'ruf bi ar-Ragib Al-Asfahani, *Al-Mufradat Fi Garibi Al-Qur'an* (Beirut: Dar Al-Ma'rifah, 2005), hal. 29.

¹⁵² Mulizar, “Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)”, dalam *Jurnal At-Tibyan* (Aceh: IAIN Zawiyah Cot Kala Langsa, 2016), vol. 1, No. 1, hal. 132.

mengkategorikan *akl* (أكل) sebagai bentuk *noun* (kata benda) yang mengandung arti *eating* (makanan).¹⁵³

Adapun bentuk derivasi dari lafaz *aklun* (أكل) salah satunya adalah lafaz *aklan* (أكلا) yang dikategorikan sebagai bentuk kata benda yang mendapatkan tambahan alif dan ditandai dengan *tanwin* (objek penderita) yang mengandung arti perbuatan atau keadaan makanan.¹⁵⁴ Bentuk lainnya yang juga memiliki perbedaan arti cukup signifikan yaitu lafaz *ukul* (أكل) yang bermakna buah.¹⁵⁵ Lafaz ini menjadikan berbeda artinya jika huruf *ك* ditandai dengan *sukun* menjadi *ukl* (أكل). Maka maknanya pun menjadi rizki atau rizki yang luas.¹⁵⁶ Menurut M. Quraish Shihab, secara terminologis Al-Qur'an menggunakan kata "akala" dalam berbagai bentuk untuk menunjukkan aktivitas "makan". Namun, kata tersebut tidak semata mata berarti "memasukkan sesuatu ke tenggorokan", tetapi juga mewakili arti dari semua usaha dan aktivitas. Hal ini misalnya tercantum dalam Al-Qur'an surat An-Nisa' (4) ayat 4 yaitu:

وَأَتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً ۚ فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا

"Dan berikanlah maskawin (mahar) kepada perempuan (yang kamu nikahi) sebagai pemberian dengan penuh kerelaan. Kemudian jika mereka menyerahkan kepada kamu sebagian dari maskawin itu dengan senang hati, maka makanlah (ambillah) pemberian itu (sebagai makanan) yang sedap lagi baik akibatnya."

Semua pihak setuju bahwa maskawin tidak harus berupa makanan, tetapi dalam ayat ini digunakan kata "makan" untuk mengacu pada maskawin.¹⁵⁷ Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-An'am (6) ayat 121:

وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ ۖ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ لِيُوحِيَ إِلَىٰ آوِيَائِهِمْ لِيُجَدِّلَوكُمْ ۗ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ

"Dan janganlah kamu memakan dari apa (daging hewan) yang (ketika disembelih) tidak disebut nama Allah. Dan sesungguhnya perbuatan yang semacam itu adalah suatu kefasikan. Dan sesungguhnya setan-setan akan

¹⁵³ Abdullah 'Abbas Al-Nadwi, *Qamus Alfaz Al-Qur'an Al-Karim 'Arab-Ingiliz* (Mekah: Mu'assasah Iqra' Al-Taqaifiyyah Al-'Alamiyyah, 1986), hal. 41.

¹⁵⁴ Mulizar, "Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)", dalam *Jurnal At-Tibyan* (Aceh: IAIN Zawiyah Cot Kala Langsa, 2016), vol. 1, No. 1, hal. 132.

¹⁵⁵ Syuqi Dhaif, *Al-Mu'jam Al-Wasit* (Mesir: Dar Al-Ma'arif, 1970), hal. 23.

¹⁵⁶ Jamaluddin Muhammad bin Mukarram Ibn Manzur Al-Afriqi Al-Misri, *Lisan Al-'Arab* (Beirut: Dar Sadr, 1990), hal. 21.

¹⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu' I Atas Berbagai Persoalan Umat*, hal. 138.

membisikkan kepada kawan-kawannya agar mereka membantah kamu, dan jika kamu menuruti mereka, sesungguhnya kamu tentulah menjadi orang-orang yang musyrik.”

‘Abdul Halim Mahmud (w. 1398 H /1978 M) mantan pemimpin tertinggi Al-Azhar, melihat kata “makan” dalam ayat di atas sebagai larangan untuk melakukan apapun yang tidak disertai dengan nama Allah SWT. Dia percaya bahwa kata “makan” di sini berarti “segala bentuk aktifitas” dalam arti luas. Kata tersebut seolah-olah mengatakan bahwa kalori diperoleh dari makanan dan digunakan untuk aktifitas.¹⁵⁸

Kata *kulu* (makanlah) berarti lebih dari hanya memasukkan sesuatu ke dalam mulut, mengunyahnya, dan kemudian memasukkannya ke dalam perut melalui kerongkongan. Namun, kata ini sering digunakan dalam Al-Qur’an untuk menunjukkan arti dan makna yang lebih luas, yang mencakup semua aktivitas sehari-hari manusia. Ini mungkin karena tanpa asupan makanan dan minuman, tubuh manusia tidak dapat melakukan segala bentuk aktivitas.¹⁵⁹

4. مائدة

Selain kata *ta’am*, makan dan minuman dalam Al-Qur’an disebutkan juga dengan lafaz *maidah* yang memiliki makna hidangan. *Maidah* juga digunakan sebagai sebuah nama surat yang ada dalam Al-Qur’an. Kata ini terulang 5 kali di dalam Al-Qur’an, 3 kali berbentuk sebagai *fiil mudharik*, sedangkan yang 2 berbentuk sebagai *isim*. Menurut Al-Ashfahani (w. 459 H) dan Ibrahim Madzkur Al-Farisi, lafaz *maidah* merupakan hidangan atau pinggan yang di atasnya terdapat makanan dan minuman. Menurut Ibnu Mandzur (w. 711 H/1311 M), *maidah* diartikan sebagai hidangan atau piringan saja. Sedangkan dalam Al-Qur’an lafaz *maidah* digunakan untuk menunjukkan makna hidangan.¹⁶⁰ Sebagaimana yang terdapat dalam Qs. Al-Maidah (5) ayat 112:

إِذْ قَالَ الْحَوَارِيُّونَ يُعِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ هَلْ يَسْتَطِيعُ رُبُّكَ أَنْ يُنْزِلَ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ ۖ
قَالَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ

“(Ingatlah), ketika pengikut-pengikut Isa berkata: “Hai Isa putra Maryam, sanggupkah Tuhanmu menurunkan hidangan dari langit kepada kami?” Isa menjawab: “Bertakwalah kepada Allah jika kamu betul-betul orang yang beriman.”

Ayat di atas menerangkan tentang mukjizat yakni berupa hidangan yang diminta oleh orang-orang Al-Hawariyun, yakni mereka para pengikut Nabi Isa. Dan karena

¹⁵⁸ Mulizar, “Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)”, dalam *Jurnal At-Tibyan* (Aceh: IAIN Zawiyah Cot Kala Langsa, 2016), vol. 1, No. 1, hal. 134.

¹⁵⁹ Muhammad Faqih Syamsuri, “Makanan Yang Menyehatkan Dalam Prespektif Al-Qur’an (Studi Analisa Tafsir Dengan Pendekatan Tafsir Tematik)”, *Skripsi* pada Institut PTIQ Jakarta, 2016, hal, 52.

¹⁶⁰ Badriyyah Maghfiroh, “Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik)”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 54.

mukjizat itu juga surat ini dinamakan dengan surat Al-Maidah. Hal ini bermula ketika pengikut Nabi Isa meminta satu bukti kekuasaan kepada Nabi Isa dan sekaligus bukti penguat tentang kebenaran dan kedekatannya dengan Allah SWT. Sehingga mereka mengkhhususkan permintaan berupa makanan atau hidangan yang turun dari langit, yang kemudian mereka bisa memakannya sebagai berkah, yang memuat jiwa mereka tentang ketika melihatnya, agar dapat menambah keyakinan akan kebenaran Nabi Isa. Maka Allah SWT. pun juga memenuhi permintaan tersebut atas doa Nabi Isa.¹⁶¹ Yakni Allah SWT. berfirman dalam Qs. Al-Maidah (5) ayat 114:

قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا أَنْزِلْ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ تَكُونُ لَنَا عِيدًا لِأَوَّلِنَا
وَعَاخِرِنَا وَآيَةً مِنْكَ ۖ وَارزُقْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ

“Isa putra Maryam berdoa: “Ya Tuhan kami, turunkanlah kiranya kepada kami suatu hidangan dari langit (yang hari turunnya) akan menjadi hari raya bagi kami, yaitu orang-orang yang sekarang bersama kami ataupun yang datang setelah kami, dan menjadi tanda bagi kekuasaan Engkau, berilah kami rezeki, dan Engkaulah sebaik-baik pemberi rezeki.”

Dalam doanya tersebut Allah SWT. mengabulkan doa Nabi Isa serta memenuhi hidangan yang diinginkan oleh kaumnya. Sedangkan pendapat Al-Maragi (w. 1371 H/ 1952 M) disampaikan bahwa Al-Maidah (hidangan) yang dimaksud adalah roti dan daging. Dimana hidangan tersebut terdiri dari *khubz wa samak* (roti dan ikan). Ada juga yang mengatakan bahwa hidangan tersebut merupakan jenis makanan yang lezat dan baik.¹⁶²

5. غداء

Akar dari kata *غداء* berasal dari tiga huruf yakni, *gh*, *dal*, dan *hamzah*.

Sedangkan pada *Kamus Bahasa Arab* kata *ghada'* atau *ghida'* memiliki arti makanan pagi, pagi, sarapan dan makanan (pokok).¹⁶³ Di dalam Al-Qur'an kata *ghida'* terulang sebanyak 12 kali, namun yang mempunyai arti makanan hanya terdapat dalam satu ayat saja, yakni terdapat dalam Qs. Al-Kahfi (18) ayat 62. Pada ayat tersebut disebutkan dalam bentuk masdar. Karena di dalam Al-Qur'an kata ini memiliki arti yang lebih khusus, yaitu makanan untuk menu makan siang¹⁶⁴, sebagaimana yang terdapat di dalam Qs. Al-Kahfi (18) ayat 62:

فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ إِنِّي جَدَاءٌ إِنَّا لَفَدُ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا

¹⁶¹ Muhammad Ali Ash-Shabuny, *Cahaya Al-Qur'an, Tafsir Tematik* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2002), cet. II, hal. 300.

¹⁶² Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Bahrin Abu Bakar, (Semarang: Toha Putra, 1987), juz VII, hal. 98.

¹⁶³ Ahmad Warson Al-Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, hal. 1071.

¹⁶⁴ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, “*Mu'jam al-Mufahras Li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*”, hal 606.

“Maka tatkala mereka berjalan lebih jauh, berkatalah Musa kepada muridnya, “Bawalah kemari makanan kita. Sesungguhnya kita telah merasa letih karena perjalanan kita ini.”

Sedangkan arti kata *ghida'* seraca umum memiliki arti masakan yang dihidangkan pada waktu tertentu atau makan, seperti ketika kita dihidangkan di pagi hari berarti makana tersebut untuk sarapan pagi, dan apabila dihidangkan di siang hari maka berarti menjadi makanan siang. *Ghida'* juga ada yang mengartikan makanan disini sebagai bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan unsur-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh.¹⁶⁵

C. Petunjuk Al-Qur'an Terkait Dengan Makan dan Minum

Al-Qur'an memberikan beberapa petunjuk dan tuntunan supaya tubuh tetap sehat, tubuh manusia membutuhkan makan dan minum agar mendapat energi sehingga bisa beraktivitas dan menjaga kesehatannya. Berhubung ayat-ayat yang berkenaan dengan makan dan minum itu sangat banyak maka Penulis mengelompokkan ayat-ayat berkenaan dengan ini antara lain:

1. Mengonsumsi Makan dan Minuman yang Halal, *Tayyib* serta Bergizi.

a. Qs. Al-Baqarah (2) ayat 57:

وَوَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَىٰ ۗ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ۗ وَمَا ظَلَمُونَا وَلٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

“Dan Kami naungi kamu dengan awan, dan Kami turunkan kepadamu “manna” dan “salwa”. Makanlah dari makanan yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu. Dan tidaklah mereka menganiaya Kami, akan tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri.”

Pada ayat di atas, Allah SWT. berfirman: *Dan Kami turunkan kepada kamu Al-manna dan As-Salwa* sehingga kalian tidak perlu bersusah payah mencari makanan di tempat yang kering dan tandus itu. Untuk menjaga kesehatan manusia, yang diharapkan untuk dimakan hanya sebagian karena makanannya melimpah. Makan sebagian dari makanan yang enak yang telah kami sediakan untuk Anda.¹⁶⁶

As-Salwa adalah burung sebangsa puyuh yang mudah ditangkap, disembelih, dan dimakan, sedangkan *Al-mann* adalah butiran merah yang terhimpun pada dedaunan yang biasanya turun saat fajar menjelang terbitnya matahari. Burung itu mati apabila mendengar suara Guntur, maka mereka berhijrah ke tempat yang tidak hujan. Itu

¹⁶⁵ Sunita Almatser, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hal. 3.

¹⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 1, hal. 246.

rezeki yang dianugerahkan Allah SWT. kepada orang-orang Yahudi yang sedang tersesat di padang pasir, yang seharusnya mereka syukuri.¹⁶⁷

Al-Mann adalah sejenis madu yang beku dan turun dari langit seperti embun, sedangkan *As-Salwa* adalah sejenis burung puyuh.¹⁶⁸ Kedua jenis makanan ini mengandung semua unsur utama gizi dan menghasilkan kalori tinggi yang dibutuhkan tubuh, selain rasa yang enak dan bau yang menggiurkan membangkitkan nafsu makan. Tetapi karena tidak mengerti kandungan gizinya, mereka minta diganti dengan lainnya, yaitu jenis kacang-kacangan, gandum, adas, bawang dan sejenis ketimun. Dalam makanan yang diberikan oleh Allah SWT terdapat protein yaitu pada burung puyuh, sedangkan dalam makanan yang mereka minta tidak ada.¹⁶⁹

Al-Qur'an merupakan pendoman bagi seluruh umat Islam, ayat diatas tidak hanya ditunjukkan kepada Bani Israil, tetapi juga berlaku untuk semua umat Islam. Oleh karena itu berdasarkan ayat diatas, maka hendaklah umat Islam memakan makanan yang baik dari rezeki yang telah dilimpahkan Allah SWT. kepada mereka. Makanan yang baik ialah makanan yang halal dan bermanfaat bagi kesehatan serta pertumbuhan badan dan tidak berlebihan. Ini menunjukkan bahwa apapun yang diberikan Allah SWT. kepada manusia untuk kepentingan mereka sendiri, bukan untuk Allah SWT. sendiri. Sebaliknya, apapun yang dilarang Allah SWT. agar dijauhi oleh manusia, dilakukan untuk menyelamatkan mereka dari akibat buruk yang akan mereka alami sebagai akibat dari tindakan mereka. Oleh karena itu, kejahatan yang dilakukan oleh manusia tidak akan merugikan Allah SWT., tetapi akan merugikan diri mereka sendiri.¹⁷⁰

b. Qs. Al-Baqarah (2) ayat 60:

وَإِذِ اسْتَسْقَىٰ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ ۖ فَانفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا ۗ قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ ۖ كُلُوا وَاشْرَبُوا مِن رِّزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْتُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ

“Dan (ingatlah) ketika Musa memohon air untuk kaumnya, lalu Kami berfirman, “Pukullah batu itu dengan tongkatmu.” Lalu memancarlah dari padanya dua belas air mata. Sungguh tiap-tiap suku telah mengetahui tempat minumnya (masing-masing). Makan dan minumlah rezki (yang diberikan) Allah, dan janganlah kamu berkeliaran di muka bumi dengan berbuat kerusakan.”

¹⁶⁷ Cinthiya Zakiah Arifah, “Konsep Makanan Dan Minuman Halalan Thayyiban Dalam Al-Qur’an Presfektif Tafsir Al-Misbah”, *Skripsi* pada IAIN Kudus, 2022, hal. 48.

¹⁶⁸ Muhammad Fu’ad ‘Abd al-Baqi, *Mu’jam Alfaz Al-Qur’an Al-Karim*, juz 6, hal. 59 dan 164.

¹⁶⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Tafsir Al-Qur’an Tematik*, cet. VI, jilid. 4, hal. 345.

¹⁷⁰ Huzaemah Tahido Yanggo, “Makanan Dan Minuman Dalam Presfektif Hukum Islam”, dalam jurnal *Tahkim*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013), vol. IX, No. 2, hal. 6.

Para ulama bersepakat mengharamkan memakan bangkai dan juga sepakat dengan najisnya bangkai. Syariat mengecualikan dari bangkai tersebut ikan dan belalang. Ikan yang mati mengambang di atas permukaan air dihalalkan oleh Syafi'i (w. 204 H/ 820 M) dan di makruhkan oleh Abu Hanifah (w. 150 H / 767 M) dan para sahabatnya serta hasan bin sholeh bin jinni dan diharamkan oleh Ali dan Ibnu Abbas dan Jabir bin Abdullah dan dihukumi mubah oleh Abu Bakar Ash-Siddiq (w. 13 H). Abu Hanifah (w. 150 H / 767 M) berkata tentang belalang halal mengambilnya walaupun sudah menjadi bangkai, dan diharamkan oleh Malik apabila menemukannya dalam keadaan bangkai dan juga tidak halal walaupun menemukannya dalam keadaan hidup kecuali dengan memotong kepalanya kemudian memanggangnya, apabila ia lalai hingga belalang tersebut mati maka tidak halal.¹⁷¹

Para ulama bersepakat bahwasanya darah haram dan najis, tidak dapat di makan dan tidak dapat dimanfaatkan, dan Syafi'i (w. 204 H/ 820 M) mengharamkan semua jenis darah baik yang mengalir maupun yang tidak mengalir. Abu Hanifah (w. 150 H / 767 M) berkata darah ikan tidak diharamkan, karena ketika darah itu kering akan berubah menjadi warna putih, syariat mengecualikan hati dan empedu. Dalam hadis disebutkan:

وَعَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أُحِلَّتْ لَنَا مَيْتَاتَانِ وَدَمَانِ، فَأَمَّا الْمَيْتَاتَانِ: فَالْجُرَادُ وَالْحَوْتُ، وَأَمَّا الدَّمَانِ: فَالطِّحَالُ وَالْكَبِدُ

“Diriwayatkan dari Ibnu Umar RA. bahwa Nabi Muhammad SAW. bersabda: telah dihalalkan bagi kita dua bangkai dan dua macam darah: ikan dan belalang, serta hati dan empedu. (HR. Ibnu Majah dan Imam Ahmad)”¹⁷²

Sedangkan babi para ulama bersepakat akan keharaman seluruh anggota tubuhnya, dan jumbuh ulama menghukumi najis, dan Malik berkata, babi itu suci karena setiap yang hidup menurut mereka itu hukumnya suci, dan mazhab Syafi'i hukum babi seperti hukumnya anjing apabila menjilat bejana, dan menurut pendapat mazhab Qadim cukup membasuh jilatannya dengan satu kali basuhan.

Firman Allah SWT.: “Qs. Al-Maidah ayat 3” diantara para ulama ada yang perbendapat yang dimaksud dengan ayat itu ialah sembelihan para penyembah berhala yang mereka sembelih untuk patung-patung mereka, mereka memperbolehkan sembelihan kaum Nasrani apabila menyebutkan nama Al-Masih (Nabi Isa) karena itu merupakan makanan dari Ahlul Kitab, dan makanan dari Ahlul Kitab halal, ini merupakan pendapat Atho' dan Makhul dan Hasan dan Sya'bi dan Sa'id bin Musyib, sedangkan pendapat Syafi'i (w. 204 H/ 820 M) dan Abu Hanifah (w. 150 H / 767 M) sembelihan itu tidak halal karena mereka menyebutkan nama selain Allah SWT. Ali pernah berkata apabila kalian mendengar kaum Yahudi dan Nasrani bergembira

¹⁷¹ Tantawi Jawhari Al-Masri, *“Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an”*, (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2016), Jilid. 1-2, hal. 90.

¹⁷² Ahmad bin Hajar Al-Asqalani, *Bulu>ghul Mara>m*, Terj. Fahmi Aziz, dkk, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hal. 51.

bukan karena Allah SWT. maka janganlah kalian makan, dan apabila kalian tidak mendengar mereka maka makanlah.¹⁷³

c. Qs. Al-Baqarah (2) ayat 61:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۗ قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ۗ أَهْبَطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ ۗ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ وَالْمَسْكَانَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيَّيْنَ بَعِيرٍ ۗ الْحَقُّ ۗ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

“Dan (ingatlah), ketika kamu berkata, “Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia memberi kami apa yang dibutuhkan bumi, seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas, dan bawang merah.” Dia (Musa) menjawab, “Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik? Pergilah ke suatu kota, pasti kamu agar memperoleh apa yang kamu minta.” Kemudian mereka ditimpa kenistaan dan kemiskinan, dan mereka (kembali) mendapatkan kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas.”

Permintaan mereka itu digambarkan sebagai upaya mengganti sesuatu yang berkualitas tinggi dengan yang berkualitas rendah, sebab terbukti secara ilmiah kadar gizi yang terdapat dalam jenis-jenis makanan yang mereka minta jauh lebih rendah dari yang terdapat pada *Al-Mann* dan *As-Salwa*. Satu kilogram jenis makanan yang mereka minta hanya mengandung sekitar 1500 unit kalori, sedangkan satu kilogram *Al-Mann* dan *As-Salwa* mengandung sekitar 3000 unit kalori.¹⁷⁴

d. Qs. Al-Baqarah (2) ayat 168:

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

“Hai manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, karena sesungguhnya setan adalah musuh yang nyata bagimu.”

¹⁷³ Tantawi Jawhari Al-Masri, “*Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur’an*”, Jilid. 1-2, hal. 92.

¹⁷⁴ Ahmad Syauqi Ibrahim, *Al-Ma’arif At-Tibbiyyah Fi Dau’ Al-Qur’an Wa As-Sunnah* (Kairo: Darul Fikr Al-‘Arabi, 2000), hal. 76.

Menurut Al-Maragi (w. 1371 H/ 1952 M), Ibnu ‘Abbas (w. 68 H) mengatakan bahwa: “Ayat ini turun berkenaan dengan kaum yang terdiri dari Bani Saqif, Bani Amir bin Sa’sa’ah, dan Khuza’ah. Mereka mengharamkan makanan menurut kemauan mereka sendiri, mereka memakan apa yang mereka suka termasuk beberapa jenis binatang seperti “*bahirah*” yaitu unta betina yang telah beranak lima kali dan anak kelima itu jantan, lalu dibelah telinganya, dan “*wasilah*” yaitu domba beranak dua ekor, satu jantan dan satu betina, lalu anak yang jantan tidak boleh dimakan dan harus diserahkan kepada berhala. Meskipun demikian, Allah SWT. tidak mengharamkan makanan jenis binatang itu, bahkan dalam Al-Qur’an Surat Al-Maidah (5) ayat 3 Allah SWT. telah menjelaskan apa-apa yang diharamkan untuk memakannya.¹⁷⁵

Ayat di atas mengajak seluruh manusia tanpa kecuali untuk makan dan menggunakan yang halal dan baik atau proporsional dari apa yang terdapat di bumi. Ajakan Al-Qur’an kepada seluruh manusia untuk memakan yang halal dan baik, ini menunjukkan betapa pentingnya memakan yang halal dan bergizi sekaligus menunjukkan bahwa ini hendaknya menjadi milik bersama dan untuk kemaslahatan bersama seluruh manusia. Bumi dan segala isinya bahkan alam raya tidak boleh menjadi monopoli seseorang atau suatu kelompok, bahkan tidak juga hanya untuk satu generasi.¹⁷⁶

Allah SWT. memerintahkan manusia untuk mengkonsumsi makan dan minuman yang *halal* dan *tayyib*. Kata *halalan* berarti halal. Dari kata ini diperoleh pengertian, *halalan* adalah membolehkan sesuatu. Dalam Qs. Al-Baqarah (2) ayat 168 kata *halalan* digunakan untuk menjelaskan kesalahan orang Musyrik Mekkah yang telah mengharamkan berbagai kenikmatan yang sebenarnya tidak diharamkan Allah SWT. Ayat ini membatalkan keharaman sendiri atas diri mereka, dan menghalalkan makanan-makanan yang tidak baik yang diharamkan oleh Allah SWT.¹⁷⁷

Tafsir Departemen Agama RI menyebutkan bahwa kata *halalan* diberi kata sifat *tayyiban* oleh Allah SWT., artinya makan dan minuman yang dihalalkan Allah SWT. adalah makan dan minuman yang berguna bagi tubuh, tidak merusak, tidak menjijikan, enak, tidak kadaluarsa dan tidak bertentangan dengan perintah Allah SWT., karena tidak diharamkan, sehingga kata *tayyiban* menjadi ‘illah (alasan dihalalkan sesuatu dari makanan).¹⁷⁸

Baik dari segi kehalalannya maupun kualitasnya, ayat ini telah menjelaskan dengan jelas bahwa manusia telah diberi perintah untuk memilih makanan yang akan mereka makan. Karena unsur terpenting yang harus diperhatikan oleh umat Islam adalah kehalalan suatu makanan, terutama ketika mereka memilih makanan mereka. Makanan harus baik, yang berarti tidak berbahaya bagi tubuh. Orang juga harus

¹⁷⁵ Ahmad Musthofa Al-Maragi, *Tafsirul-Maragi* (Mesir: Mustafa Al-Babil Halabi, 1974), cet. V, jilid. 2, hal. 42.

¹⁷⁶ M. Quraish Shihab, “*Al-Lubab: Makna, Tujuan, Dan Pelajaran Dari Surah-surah Al-Qur’an*”, (Tangerang: Lentera Hati, 2012), cet. I, hal. 55.

¹⁷⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Tafsir Al-Qur’an Tematik*, cet. VI, jilid. 4, hal. 323.

¹⁷⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an Dan Tafsirnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, 2004), cet. I, jilid. 1, hal. 227.

memperhatikan kualitas makanan, seperti daging yang sudah dikemas yang kemudian dimakan secara mentah, meskipun halal akan tetapi tidak baik.¹⁷⁹

Tidak semua makhluk di bumi secara otomatis berguna atau dapat dimakan. Misalnya, Allah SWT. menciptakan ular berbisa untuk digunakan sebagai obat, bukan untuk dimakan. Selain itu, burung diciptakan untuk memakan serangga yang merusak tanaman. Oleh karena itu, tidak semua yang ada di bumi secara otomatis menjadi makanan halal karena bukan semua yang diciptakan-Nya untuk manusia saja. Karena itu, Allah SWT. meminta untuk makan makanan yang halal. Namun, tidak semua yang halal cocok dengan kondisi ataupun situasi setiap individu. Ada makanan yang halal, tetapi tidak bergizi, dan ketika itu ia menjadi hal yang kurang baik. Sedangkan yang diperintahkan oleh Allah SWT. adalah hal yang halal dan baik.¹⁸⁰

Hembing Wijaya Kusuma, pakar pengobatan alternatif dan akupuntur mengatakan bahwa makanan yang halal dan sehat adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Makanan yang halal akan mencerminkan jiwa yang bersih, serta pikiran dan jasmani yang segar. Sebaliknya, setiap makanan yang telah diharamkan oleh Islam mengandung bahaya bagi tubuh dan jiwa. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) mengatakan bahwa tidak ada makanan yang dinyatakan haram oleh Islam tiba-tiba dinyatakan sehat, yakni sehat itu berarti sehat jasmani, rohani dan sosial. Karena itu pertimbangan dalam Islam tentang makanan pastilah dengan melihat semua faktor tersebut.¹⁸¹

Tentang kehalalan dan kebaikan suatu makanan, M. Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa tidak semua makanan yang halal otomatis baik. Karena tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Ada yang halal buat si A yang mana ia memiliki kondisi yang sehat, ada juga yang kurang baik untuknya, walaupun itu baik buat yang lain. Ada pula makanan yang halal tetapi tidak mengandung gizi yang kemudian menjadi kurang baik untuk dikonsumsi. Karena yang diperintahkan dalam Al-Qur'an adalah makan yang halal lagi baik. *Halal* dalam ayat ini identik dengan halal bendanya dan halal cara memperolehnya. Sedangkan *tayyib* adalah dari segi kemanfaatannya, yaitu bermanfaat bagi tubuh, mengandung gizi, vitamin, protein, dan lain-lain yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang, karena makan dan minuman yang tidak baik atau yang diharamkan, jika dikonsumsi akan merusak kesehatan.¹⁸²

Menurut tafsir *Departemen Agama RI* makanan yang halal tetapi tidak *tayyib* dicontohkan oleh Rasulullah SAW. seperti kepala, kulit, dan jeroan binatang sembelihan agar dibuang. Bahkan beliau bersabda: “*Jangan makan tulang karena tulang adalah makanan untuk saudaramu bangsa jin.*” Hasil penelitian menunjukkan

¹⁷⁹ Hamka, “*Tafsir Al-Azhar*”, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1990), cet. I, jilid I, hal. 375.

¹⁸⁰ Cinthiya Zakiah Arifah, “Konsep Makanan Dan Minuman Halalan Thayyiban Dalam Al-Qur'an Prespektif Tafsir Al-Misbah”, *Skripsi* pada IAIN Kudus, 2022, hal. 52.

¹⁸¹ Badriyyah Maghfiroh, “Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik)”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 120.

¹⁸² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, hal. 355.

bahwa bagian-bagian tersebut ternyata banyak mengandung zat yang menyebabkan kadar kolesterol darah dalam tubuh manusia meningkat dengan cepat.¹⁸³

Makan dan minum atau aktivitas yang berkaitan dengan jasmani seringkali digunakan setan untuk memperdaya manusia. Karena itu Al-Qur'an Surat Al-Baqarah (2) ayat 168 mengingatkan:

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

“Dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, karena sesungguhnya setan adalah musuh yang nyata bagimu.”

Setan mempunyai jejak langkah. Ia menjerumuskan manusia secara bertahap. Berjalan hanyalah jarak antara dua kaki sewaktu berjalan, tetapi bila tidak disadari langkah demi langkah dapat menjerumuskan ke dalam bahaya. Pada awalnya setan hanya mengajak manusia melangkah selangkah demi selangkah, sampai akhirnya masuk neraka. Ini karena disebabkan setan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.¹⁸⁴

Tidak ada halangan bagi orang-orang mukmin untuk menikmati makanan dan minuman yang enak, tetapi mereka harus mentaati ketentuan-ketentuan dan aturan yang telah ditetapkan oleh syara' yaitu baik, halal, dan menurut ukuran yang layak serta tidak berlebihan. Ada dua aspek yang akan melekat pada rezeki makanan. Pertama, makan dan minuman harus diperoleh secara halal, sesuai dengan ketentuan syariat Islam, yaitu dalam memperolehnya tidak dengan cara yang diharamkan oleh syariat Islam, seperti dengan cara paksa, tipu, curi, korupsi dan lain-lain. Kedua, makan dan minuman yang dikonsumsi harus baik (*tayyib*) yaitu mengandung zat yang dibutuhkan oleh tubuh, baik itu dari segi jumlahnya maupun mutunya hendaknya berimbang gizinya.¹⁸⁵

Mengingat betapa pentingnya pola makan dan minum bagi kehidupan manusia, Allah SWT. telah memerintahkan manusia untuk memilih makanan yang sehat dan kaya nutrisi, yang berkaitan dengan kebutuhan dan kesehatan jasmani serta kesehatan rohani. Inilah yang diisyaratkan beberapa ayat Al-Qur'an bagi manusia tentang perintah makan. Yaitu salah satunya terdapat dalam Qs. Al-Baqarah (2) ayat 172.¹⁸⁶

e. Qs. Al-Baqarah (2) ayat 172:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ ءِِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah.”

¹⁸³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, cet. I, jilid. 7, hal, 7.

¹⁸⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid. I, hal. 355

¹⁸⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik*, cet. VI, jilid. 4, hal. 325.

¹⁸⁶ Annisa Permata Dewi, “Analisis Perilaku Konsumtif Terhadap Makanan Dalam Prespektif Al-Qur'an (Studi Kasus Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta)” *Skripsi* pada Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2022, hal. 4.

Menurut Hamka (w. 1981 M) dalam *Tafsir Al-Azhar*, ada seruan kepada manusia untuk memakan makanan yang halal dan baik. Perintah ini akan lebih ditekankan kepada kaum yang beriman. Sebab makanan begitu berpengaruh terhadap jiwa maupun sikap hidup. Makanan juga menentukan kekerasan atau kehalusan budi seseorang. Ayat di atas kemudian berbicara tentang makanan yang baik-baik yang diberikan oleh Allah SWT. yaitu buah-buahan lengkap, tumbuh-tumbuhan, dan binatang ternak. Ini merupakan makanan yang kamu cari dan pilih mana yang terbaik, pastilah kamu akan menikmatinya. Menurut penelitian ahli gizi, berbagai makanan mengandung berbagai vitamin, zat putih telur, zat besi, zat asam, kalori, hormon, dan lainnya yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesehatan tubuh manusia.¹⁸⁷

Ayat 172 secara khusus mengajak orang beriman untuk mengonsumsi makanan yang baik, tanpa menyebutkan apa yang halal. Karena iman membuat seseorang aman dan mencegah tindakan haram, ayat 172 tidak lagi menyebutkan kata “*halal*” ketika mengajak kaum beriman untuk makan atau menggunakan apa yang ada di bumi.¹⁸⁸

Pada ayat 172, Allah SWT. menyangdingkan perintah kepada manusia untuk makan makanan yang baik dengan perintah untuk bersyukur. Ini menunjukkan bahwa makanan yang baik juga membentuk karakter jiwa yang baik bagi manusia.¹⁸⁹ Syukur adalah mengakui dengan tujuan bahwa anugerah yang diperoleh semata-mata bersumber dari Allah SWT. sambil menggunakannya sesuai dengan tujuan penganugerah atau menempatkan pada tempat yang semestinya. Sebab, setelah menekankan perlunya makan makanan yang baik-baik dijelaskan-Nya makanan yang buruk, dalam bentuk redaksi yang menegaskan bahwa hanya yang disebut itu terlarang, meskipun sebenarnya tidak demikian.¹⁹⁰

Dalam *Tafsir Sya'rawi*, ayat 172 merupakan seruan Allah SWT. kepada kaum Mukmin agar makan dan minum yang halal dan baik, pada ayat 168 Allah SWT. berbicara kepada semua manusia untuk menarik perhatian mereka masalah keimanan. Sedangkan ayat 172 berbicara tentang hukum, karena Allah SWT. tidak memberikan *taklif* (perintah Allah SWT.) kecuali kepada orang yang beriman. Karena keimanan adalah sesuatu yang baku. Ketika seseorang beriman dan konsisten bahwa Allah SWT. adalah Tuhan yang bijaksana tentu harus mengikuti agama yang diturunkannya, maka seruan *كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ* ditunjukkan khusus untuk orang Mukmin.

¹⁸⁷ Hamka “*Tafsir Al-Azhar*”, cet. I, jilid. 1, hal. 383.

¹⁸⁸ M. Quraish Shihab, “*Al-Lubab: Makna, Tujuan, Dan Pelajaran Dari Surah-surah Al-Qur'an*”, cet. I, hal. 55.

¹⁸⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Makan Dan Minum Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains (Tafsir Ilmi)*, cet. I, hal. 2.

¹⁹⁰ Badriyah Maghfiroh, “Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik)”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 83.

Maka ayat ini diakhiri dengan *وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ* kesyukuran ini wajib dilakukan selama ia beriman dan beribadah kepada Allah SWT.¹⁹¹

Pada *Tafsir Al-Maraghi*, Islam sebagai umat pilihan (*ummatan wasatan*) didalamnya memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani, karenanya Allah SWT. menghalalkan kepada kita hal-hal yang baik, dan Allah SWT. memerintahkan kepada kita agar menyatakan ucapan syukur atas semua nikmat Allah SWT. tersebut, Islam tidak menginginkan manusia menjadi pengabdikan kebutuhan jasmani, sebagai hewan. Islam juga tidak menghendaki manusia menjadi pengabdikan rohani *an sich* sebagai malaikat. Tetapi Islam menghendaki agar manusia berdiri di tengah-tengah antara kedua kebutuhan sebagai layaknya manusia. Maka dalam hal ini Allah SWT. menghalalkan kepada manusia untuk menikmati jernih payahnya yang halal. Tidak dibolehkan mengharamkan nikmat Allah SWT. sekalipun untuk diri kita sendiri, apalagi dengan tujuan menyiksa diri, dan tidak dibolehkan menghalalkan sebageian atau mengharamkan sebageian hanya karena mengikuti petunjuk para pemuka agama dan godaan setan.¹⁹²

Ayat 168 dan 172 dari Surat Al-Baqarah di atas menjelaskan bahwa Allah SWT. memerintahkan agar manusia makan makanan halal sebagaimana dijelaskan oleh para Nabi sebelumnya. Ini karena Allah SWT. hanya menerima hal-hal baik, seperti yang dikatakan Nabi Muhammad SAW. yang diriwayatkan Muslim, Ahmad, dan At-Tirmidzi dari Abu Hurairah:

“Sesungguhnya Allah SWT. itu baik, tidak menerima sesuatu hal melainkan yang baik, dan sesungguhnya Allah SWT. memerintahkan yang baik, dan sesungguhnya Allah SWT. memerintahkan orang-orang yang beriman, dengan apa yang diperintahkan kepada para rasul, “Wahai para rasul! Makanlah yang baik-baik dan beramallah dengan amal yang baik.” Dan Allah SWT. berfirman, “Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah yang baik-baik, yang telah Kami berikan kepadamu.”, kemudian Nabi Muhammad SAW. menceritakan perihal seorang laki-laki yang berjalan jauh, kusut rambutnya lagi berdebu mukanya telah menadahkan kedua tangannya ke langit (berdo’a): Ya Tuhanku! Ya Tuhanku! Padahal makanannya haram, minumannya haram, maka bagaimana akan dikabulkan do’anya?”

¹⁹¹ Muhammad Mutawalli Sya’rawi, *Tafsir Sya’rawi* (Jakarta: Duta Azhar, 2004), hal 540.

¹⁹² Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Semarang: Karya Toha Putra, 1993), hal. 81.

Hadis tersebut menunjukkan bahwa hal yang baik sangat penting dalam Islam dan harus dianggap serius dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika memilih makanan dan minuman.¹⁹³

Seperti yang dinyatakan oleh M. Quraish Shihab dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah (2) ayat 172, ajakan Allah SWT. kepada orang-orang yang beriman tidak sama dengan ajakan-Nya kepada semua manusia. Sebagaimana disebutkan dalam ayat 168 Surat Al-Baqarah (2), orang yang beriman memiliki jaminan dalam hati mereka untuk menghindari makanan yang tidak halal. Ayat ini juga mengingatkan orang beriman untuk bersyukur, dengan dorongan kuat di akhir ayat 172. Rasa syukur adalah ketika Anda benar-benar menyadari bahwa anugerah yang Anda terima semata-mata berasal dari Allah SWT., sehingga Anda dapat menggunakannya dengan cara yang tepat dan sesuai.¹⁹⁴

f. Qs. Al-Maidah (5) ayat 88:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِءِ مُؤْمِنُونَ

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang telah Allah berikan kepada kalian, dan bertakwalah kepada Allah yang kalian beriman kepada-Nya.”

Dalam Ayat 88 dinyatakan bahwa orang harus makan dan melakukan berbagai aktivitas yang halal lagi tayyib, yang berarti baik dan proporsional, serta bertakwa kepada Allah SWT. setiap saat. Mereka harus memilih bukan saja makanan atau aktivitas yang baik, tetapi juga yang sesuai dengan kondisi dan keadaan sehingga mereka selalu proporsional.¹⁹⁵ Ayat ini menegaskan perintah memakan yang halal dan menghasilkan makna larangan serta perintah bolehnya memakan segala yang halal. Sehingga dengan adanya ayat ini maka tercegah juga praktik-praktik keberagaman yang melampaui batas. *Dan makanlah makanan yang halal*, yakni bukan yang haram *lagi baik*, lezat, bergizi, dan memiliki dampak baik serta positif bagi kesehatan *dari apa yang Allah rezezikikan kepada kamu, dan bertakwalah kepada Allah* dalam segala aktivitas kamu *yang kamu terhadap-Nya adalah mu'minin*, yakni orang-orang yang kuat dan mantap imannya¹⁹⁶

Menurut *Tafsir Al-Qur'an Majid An-Nur*, makan dan menggunakan barang halal tidak membawa dosa. Karena itu, jangan mengambil riba, korupsi, dan uang suap lainnya. Jangan makan binatang yang diharamkan, jangan makan yang rusak atau

¹⁹³ Abdul Mukti Thabrani, “Esensi Ta’abbud Dalam Konsumsi Pangan (Telaah Kontemplatif Atas Makna Halal-Thayyib)”, dalam jurnal *al-Ihkam* (2013), vol. 8, No. 1, hal. 60.

¹⁹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 461.

¹⁹⁵ M. Quraish Shihab, “*Al-Lubab: Makna, Tujuan, Dan Pelajaran Dari Surah-surah Al-Qur'an*”, cet. I, hal. 293.

¹⁹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. III, hal. 231.

basi, dan nikmati makanan yang kaya nutrisi. Dalam ayat ini, Allah SWT. meminta manusia untuk tidak mengharamkan hal-hal baik, mencegah melampaui batas, dan selalu melindungi diri dari azab Allah SWT. Allah SWT. mengingatkan orang-orang beriman agar mereka berhati-hati dan bertakwa kepada Allah SWT. dalam soal makanan, minuman, dan kenikmatan-kenikmatan lainnya.¹⁹⁷

Maksud dari kata *makan* pada Qs. Al-Maidah (5) ayat 88 ialah segala aktivitas manusia. Pemilihan kata makan, disebabkan karena makan mendukung aktivitas manusia dan juga menjadi kebutuhan pokok manusia. Sehingga tanpa makan, manusia menjadi lemah dan tidak bisa mengerjakan aktivitas. Ayat ini memerintahkan agar memakan yang halal dan baik. Ketika M. Quraish Shihab menafsirkan Qs. Al-Baqarah (2) ayat 168, menyampaikan bahwa tidak semua makan dan minuman yang halal otomatis baik. Karena yang dinilai halal terdiri dari empat macam yakni: wajib, sunnah, mubah, dan makruh. Begitu juga dengan aktivitas, ada aktivitas yang walaupun halal, ia makruh atau sangat tidak disukai oleh Allah SWT., misalkan seperti pemutus hubungan. Tidak semua yang halal sesuai kondisi masing-masing pribadi. Ada makan dan minuman yang halal, tetapi tidak bergizi, dan ketika itu ia menjadi hal yang kurang baik. Sedangkan yang diperintahkan oleh Allah SWT. ialah hal yang halal dan baik.¹⁹⁸

Pada *Tafsir Ath-Tabari* disampaikan, Abu Ja'far berkata: Allah SWT. melarang orang-orang mukmin untuk mengharapakan makanan yang baik, dan Allah SWT. telah halalakan kepada mereka, "Makanlah kalian wahai orang-orang mukmin, dari rezeki Allah SWT. yang memberikan kalian rezeki dan menghalalkan kepada kalian makanan yang baik." Dalam sebuah riwayat: Al-Qasim menceritakan kepada kami, ia berkata: Al-Husain menceritakan kepada kami, ia berkata: Hajjaj menceritakan kepadaku Ibnu Juraij, dari Ikrimah, tentang ayat $\text{وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا}$ "Makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu," bahwa maksudnya adalah apa yang telah Allah SWT. halalakan kepada mereka dari makanan.¹⁹⁹

g. Qs. Al-Maidah (5) ayat 112:

إِذْ قَالَ الْحَوَارِيُّونَ يُعِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ هَلْ يَسْتَطِيعُ رَبُّكَ أَنْ يُنْزِلَ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ ط
قَالَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"(Ingatlah), ketika pengikut-pengikut Isa yang setia berkata, "Wahai Isa putra Maryam! Sanggupkah Tuhanmu menurunkan hidangan dari langit kepada

¹⁹⁷ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), jilid. 2, hal. 130.

¹⁹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. III, hal. 232.

¹⁹⁹ Mahmud Muhammad Syakir, *Tafsir Ath-Tabari* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), jilid 9, hal. 298.

kami?” Isa menjawab, “Bertakwalah kepada Allah jika kamu betul-betul orang-orang yang beriman.”

Ayat di atas ialah sebuah kisah Al-Maidah (hidangan), sehingga dalam Al-Qur’an sebagai Surat Al-Maidah. Surat Al-Maidah ini termasuk sebagai karunia Allah SWT. terhadap hamba-hamba dan Rasul-Nya Isa, tatkala Allah SWT. memperkenankan doanya Isa dengan menurunkan sebuah hidangan. Berkaitan dengan kisah pengikut-pengikut Isa yakni Al-Hawariyyun yang meminta diturunkan hidangan, dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan dan kekafirannya, agar mereka dapat makan dan minum darinya dan mereka juga menjadi kuat untuk melaksanakan ibadah. Namun, Isa hanya menjawab permintaan mereka dengan berkata bertakwalah kepada Allah SWT. dalam mencari rezeki jika kalian betul-betul termasuk orang yang beriman.²⁰⁰

Pendapat Hamak (w. 1981 M) terhadap Qs. Al-Maidah (5) ayat 112, bahwa inilah suatu permintaan yang pernah dikemukakan oleh Al-Hawariyyun yakni para pengikut Isa, lantaran permintaan mereka kepada Allah SWT. untuk menurunkan kepada mereka hidangan dari langit. Al-Hawariyyun sendiri adalah orang-orang yang sudah matang imannya, akan tetapi kurangnya mereka dalam hal pengetahuan. Sedangkan iman yang tidak disertai dengan ilmu yang dalam, akan dapat menyebabkan timbulnya permintaan seperti itu. “Takutlah kepada Allah SWT. jika betul-betul kamu orang-orang yang beriman.” Jawaban Isa tersebut dapat memberikan tuntunan untuk umat manusia supaya sadar akan kemampuan.²⁰¹

Dalam *Tafsir Ath-Thabari* dijelaskan bahwasanya lafaz المائدة mengikuti wazan علة yang berasal dari perkataan هم ميذا “Si fulan memberikan makan kepada satu kaum.” Hal ini juga sama dengan syair berikut ini:

تُهدى رؤس المترفين الأنداد إلى الممتاد أمير المؤمنين

“Kami menghendahkan kepada para pemberontak yang diinginkan oleh Amirul Mukminin.”²⁰²

Maksudnya lafaz الممتاد ialah yang dipintakannya. Sedangkan maksud dari lafaz المائدة ialah tempat makan. Ada juga yang mengartikan المائد sebagai mabuk laut, yang mana berasal dari kata kerja ماد يميد ميذا.²⁰³

M. Quraish Shihab menjelaskan secara singkat bahwa Qs. Al-Maidah (5) ayat 112 ini mengajak semua pihak agar supaya mengingat sikap pada pengikut Isa yang

²⁰⁰ Ahmad Syakir, *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir* (Jakarta: Darus Sunnah, 2014), hal 771.

²⁰¹ Hamak, *Tafsir Al-Azhar*, cet I, hal. 71.

²⁰² Diwan Ru’bah bin Al-Ajaj, *Majaz Al-Qur’an*, karya Abu Ubaid, hal. 1381.

²⁰³ Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, hal. 697.

setia dengan mengatakan: ingatlah ketika Al-Hawariyyun berkata: “*Hai Isa putra Maryam, mampukah Tuhanmu menurunkan buat kami makanan dalam satu hidangan istimewa yang bukan bersumber dari bumi atau buatan manusia tetapi dari langit?*” jika benar-benar orang yang beriman, tentu mereka akan yakin bahwa Dia Maha Kuasa dan mampu mengajukan segala permintaannya itu. Para ulama menilai permintaan pengikut-pengikut Isa ini merupakan permintaan yang tidak wajar, sebab dengan melihat kata “*Maukah Tuhanmu*”, bukanlah kalau seorang yang beriman pasti yakin akan kekuasaan Allah SWT., tanpa perlu meminta kalau Allah SWT bilang *kun* maka akan jadilah.²⁰⁴

h. Qs. Al-An’am (6) ayat 141:

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرِ مَّعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكْلُهُ، وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ ۚ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَعَآتُوا حَقَّهُ، يَوْمَ حَصَادِهِ ۗ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“*Dan Dialah yang menjadikan tanaman-tanaman yang merambat dan tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya), dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah hak-Nya (zakatnya) pada waktu memetik hasilnya, tetapi janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.*”

Dalam Qs. Al-An’am ayat 141 diatas menguraikan kuasa dan nikmat Allah SWT. antara lain bahwa Allah SWT. yang menciptakan kebun-kebun yang disanggah tiang, seperti anggur dan yang tidak demikian. Dia juga menciptakan pohon kurma dan tanam-tanaman dalam keadaan yang bermacam-macam rasa, bentuk dan aromanya. Juga buah-buahan, seperti zaitun dan delima yang serupa dalam beberapa segi, seperti bentuk dan warnanya, tetapi tidak serupa dalam beberapa segi yang lain, seperti rasanya, padahal semua tumbuh di atas tanah yang sama dan disiram dengan air yang sama.²⁰⁵

Buya Hamka (w. 1981 M) menafsirkan bahwa Allah SWT. memperingatkan apabila yang ditanam itu sudah tumbuh dan mengeluarkan hasil yang baik, maka silahkan makan, memang itu sudah disediakan baut kamu oleh Allah SWT.²⁰⁶

Dalam Qs. Al-An’am (6) ayat 141 ada tiga pelajaran yang dapat diambil. *Pertama*, terjadinya perubahan yang menandakan adanya zat yang mengubahnya. *Kedua*, anugerah yang kita dapatkan bersumber dari Allah SWT. Jika Allah SWT. mau, Allah SWT. tidak akan menciptakan makanan untuk kita. Bahkan, walaupun

²⁰⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2001), hal. 292.

²⁰⁵ M. Quraish Shihab, “*Al-Lubab: Makna, Tujuan, Dan Pelajaran Dari Surah-surah Al-Qur’an*”, cet. I, hal. 387.

²⁰⁶ Hamka “*Tafsir Al-Azhar*”, cet. I, jilid. 1, hal. 75.

Allah SWT. menciptakannya, Allah SWT. tidak akan membuatnya enak dan indah dan tidak mudah dipetik. Tidak ada keharusan bagi Allah SWT. menciptakan itu semua pada proses awal penciptaan, sebab memang tidak ada kewajiban untuk melakukan hal tersebut. *Ketiga*, pembuktian kekuasaan Ilahi dalam banyak hal. Diantaranya adalah kemampuan air untuk naik dari bawah ke atas pohon, padahal sifat air ialah mengalir dari atas ke bawah dan jatuh. Diantaranya juga ialah keragaman macam buah-buahan, pepohonan dan tanaman, keragaman macam, warna, rasa dan bentuknya.²⁰⁷

Pada ayat diatas M. Quraish Shihab menjelaskan dan menggambarkan bahwa betapa besar nikmat Allah SWT. serta untuk melarang segala yang mengantar kepada melupakan nikmat-nikmat-Nya. Di antara nikmat itu adalah zaitun. Terdapat perbedaan dan kesamaan antara zaitun dan delima dalam beberapa aspek. Di antara aspek-aspek yang diperhatikan oleh M. Quraish Shihab dalam ayat ini ialah segi rasa, bentuk dan warna. Dan Allah SWT. juga menciptakan buah-buahan seperti zaitun dan delima yang serupa dalam beberapa segi seperti warna dan bentuknya, dan tidak serupa dalam beberapa segi yang lain seperti dari segi rasanya, padahal semua tumbuh di atas tanah yang sama dan disiram dengan air yang sama. Maka disinilah Allah SWT. menunjukkan atas kekuasaannya.²⁰⁸

i. Qs. Tha-Ha (20) ayat 81:

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

“Makanlah dari rezki yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Barangsiapa ditimpa kemurkaan-Ku maka sungguh, binasalah dia.”

Oleh karena itu, Allah SWT. mempersilahkan untuk memakan rezeki yang baik. Rezeki yang enak dan halal adalah yang harus umat manusia terima dengan penuh syukur kepada Allah SWT. Allah SWT. memperingatkan bahwasanya orang yang bersewenang-wenang, hendaknya menguasai untuk diri sendiri segala rezeki yang diberikan Allah SWT., sehingga tidak peduli lagi kepada kepentingan orang lain, adalah suatu perangai buruk akan menimbulkan kemurkaan Allah SWT. Bersewenang-wenang dengan rezeki yang diberikan Allah SWT. ialah apabila dikumpulkan dengan tamak dan rakus, sehingga tidak mengingat agar orang lain pun mendapatkan pula. Atau menjadi bahkil, tidak suka memberi kepada orang yang kekurangan, atau karena tamak ingin pula hendak mempunyai apa yang ada di tangan orang lain. Allah SWT. sangat murka kepada mereka yang tamak, egois dan

²⁰⁷ Wulan Septianingsih, dkk., “Keistimewaan Kurma Dalam Al-Qur’an” dalam *Jurnal Al-Huda: Journal Of Qur’anic Studies* (IAIN Curup, 2022), vol. 1, No. 2, hal. 168.

²⁰⁸ Rusdatur Rifah, “Keistimewaan Zaitun Dalam Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab Dan Keterkaitannya Dengan Kesehatan” dalam *Al-Karim: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* (Karanganyar: STIQ, 2019), vol. 2, No. 2, hal. 45.

mengumpulkan banyak rezeki tanpa memperhatikan orang lain. Orang-orang seperti itu akan binasa, hancur, jatuh, atau dibuang dari masyarakat.²⁰⁹

Dalam *Tafsir Al-Qurthubi*, Allah SWT. memerintahkan kepada manusia agar memakan rezeki yang baik yang telah diberikan, yaitu makanan dan minuman yang lezat atau yang halal, karena manusia tidak bertanggung jawab dan peran atas makan dan minuman itu sehingga tidak ada keraguan padanya. Karena itu, manusia diingatkan untuk tidak mengkonsumsi makanan dan minuman yang melampaui batas, karena hal itu akan mengarah pada kemaksiatan. Selain itu, mereka diminta untuk mengucapkan terima kasih atas nikmat-Nya yang luas. Ibnu Abbas mengatakan, sehingga apa yang disimpan itu berulat, akan menyebabkan kemurkaan Allah SWT., berupa siksaan dan adzab-Nya manusia akan binasa. Menuju ke Hawiyah, yaitu dasar neraka. Sesungguhnya di dalam Jahannam terdapat sebuah gunung yang disebut *sha'uud*. Orang kafir memperhatikannya selama empat puluh tahun sebelum mendakinya, terdapat sebuah istana yang disebut hawaa, dimana orang kafir dilemparkan dari atasnya, lalu jatuh selama empat puluh tahun sebelum mencapai dasarnya.²¹⁰

Dalam *Tafsir Ath-Thabari*, Allah SWT. memberi Bani Israil makanan dan minuman yang baik, dan Allah SWT. mengingatkan mereka agar tidak berlebihan dan menyakiti satu sama lain. Dalam hal ini, Allah SWT. sendiri yang memberikan peringatan kepada orang-orang dari suku Bani Israil bahwa murka-Nya akan menimpa mereka yang bermaksiat kepada-Nya. Allah SWT. mengatakan kepada mereka bahwa hal itu pasti akan terjadi, dan mereka pasti akan dihukum.²¹¹

Pada *Tafsir Fi Zhilail Qur'an*, Allah SWT. mengingatkan kembali kenikmatan yang diberikan kepada Bani Israil, yaitu makanan dan minuman yang baik-baik saja yang dapat mereka nikmati. Allah SWT. juga meminta mereka untuk tidak melampaui batas dalam hal ini, yaitu berlebihan dalam hal makan dan minum, senang memenuhi kebutuhan perut mereka, melupakan tujuan utama mereka, dan melupakan amanah yang telah diberikan kepada mereka oleh Allah SWT. Allah SWT. menamakan perbuatan tersebut dengan perbuatan *thaghut*, dan kata-kata ini masih sangat hangat di telinga mereka. Mereka mengalamai dan merasakan pahitnya perbuatan, sakitnya dan menyaksikan bagaimana akhir dari nasib mereka. Inilah nasehat dan peringatan untuk kaum yang akan maju menjalankan misi dari keluarnya mereka, agar nikmat yang ada tidak membuat mereka sombong, dan tidak berlebih-lebihan dalam menggunakannya sehingga mereka bersantai-santai. Disamping nasehat dan peringatan, Allah SWT. membuka pintu maaf dan tobat bagi yang melakukan kesalahan dan mau bertobat.²¹²

²⁰⁹ Hamka, "*Tafsir Al-Azhar*", cet. I, jilid I, hal. 4465.

²¹⁰ Imam Al-Qurthubi, *Al-Jami' Li Ahkam*, Terj. Faturrahman, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hal. 619.

²¹¹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, hal. 908.

²¹² Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilail Qur'an*, Terj. As'ad Yasin, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), jilid 8, hal. 20.

j. Qs. ‘Abasa (80) ayat 24:

Pada Al-Qur’an terdapat ayat yang memberikan perintah untuk memperhatikan makanannya, yaitu:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”.

Tanam-tanaman dan tumbuhan yang beraneka macam. Buah dan sayur yang sangat berlimpah. Semuanya itu tersedia dan siap santap dalam keadaan segar. Kebun-kebun yang terhampar luas. Padang rumput yang membentang hijau. Semuanya itu berasal dari rintik-rintik dan guyuran air yang Allah SWT. jatuhkan ke bumi, tanahnya menjadi subur dan kemudian mengeluarkan beraneka macam biji-bijian dan tanaman yang dapat di konsumsi oleh makhluk-Nya, termasuk manusia itu sendiri.²¹³

Pada Qs. ‘Abasa (80) ayat 24 menganjurkan agar manusia memilih makanan dan minuman yang baik. Pastinya baik untuk tubuh dan tidak menyebabkan gangguan kesehatan. Makanan yang dipilih dalam kehidupan sehari-hari harus dari sumber yang baik serta memberikan manfaat bagi tubuh dan dapat memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Kebalikannya, jika makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu dan dapat menjadi sebab timbulnya penyakit.²¹⁴ Karena kehidupan manusia tergantung dengan makanannya. Semua ini terjadi dengan kehendak dan kekuasaan Allah SWT. supaya manusia selalu menginggit dan bersyukur kepada Allah SWT.²¹⁵ Kalau manusia hendak melaksanakan tugasnya dengan baik maka hendaknya manusia itu melihat ke makanannya, memperhatikan serta merenungkan bagaimana proses yang dilaluinya sehingga siap dimakan.²¹⁶

Apakah maksud dari firman Allah SWT: Qs. ‘Abasa (80) ayat 24, dan apakah meninggalkan untuk melihat makanan termasuk kufur nikmat? dan pandangan bagaimanakah yang dimaksud, apakah pandangan orang awam atau pandangan para ulama? dan orang yang dialihkan nikmatnya bukankah akan diberikan kepada orang lain yang berhak mendapatkannya. Bukankah ini seperti firman Allah SWT. Qs. Al-Maidah ayat 6.²¹⁷

Apakah orang-orang Islam tidak kagum bagaimana ia makan, berpakaian, berobat, dengan berbagai tumbuhan dari berbagai unsur, akan tetapi perbedaan itu datang hanya dari masalah ukuran. Apakah mereka tidak kagum dengan apa yang dimakan oleh manusia dan hewan-hewan, dan apa yang dipakai dan digunakan untuk berobat. Semua itu dari satu unsur yang membedakannya adalah ukurannya. Apakah kaum Muslim juga tidak heran ketika mengetahui bahwasanya kapas yang ditanam di

²¹³ Saiful Bahri, *Tadabur Juz ‘Ammah*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2019), hal. 38.

²¹⁴ Nor Akmal Bin AB. Manan, “*Makanan Halal Dan Baik Menurut Prespektif Al-Qur’an (Kajian Tematik Dan Pensekatan Ilmu Kesehatan)*”, (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2013), hal. 3.

²¹⁵ Abu Bakar Jabir Al-Jazairi, “*Tafsir Al-Qur’an Al-Aisar (Jiid 7)*”, (Jakarta: Daus Sunnah Press, 2017), hal. 811.

²¹⁶ M. Quraish Shihab, “*Al-Lubab: Makna, Tujuan Dan Pelajaran Dari Al-Fatihah Dan Juz ‘Ammah*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2008), hal. 55.

²¹⁷ Tantawi Jawhari Al-Masri, “*Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur’an*”, Jilid. 25-26, hal. 53.

negara Mesir dan juga ditanam di Amerika dan tempat lainnya itu semua dari satu unsur daun semanggi untuk binatang dan gandum untuk manusia, dan dengan adanya perbedaan ukuran menjadilah pakaian buat manusia dan hiasan yang bagus. Dan para penduduk Eropa, membuat dari kapas seperti kembang api dan petasan. Maka ini memberikan faedah akan kehancuran suatu negara dan tempat yang penduduknya bodoh tidak memahami ayat ini.²¹⁸

Banyak orang mengira dari kalangan orang berilmu maupun awam bahwasanya melihat kepada tumbuhan ialah melihat kepada bentuknya. Sehingga kapan pun ia melihatnya ia pun mengesakan Allah SWT. dan berkata: tiada Tuhan selain Allah SWT., kebanyakan manusia mengira ilmu yang seperti ini tidak ada tujuannya dalam agama Islam kecuali hanya tentang keimanan, bahwasanya iman terbentuk di dalam diri dan diambil dengan turun menurun dari ayah dan para guru seperti inilah makna yang menyebabkan kaum Muslim berpaling dari ilmu yang mengagumkan dan akan melupakan kemuliaan pendahulu mereka dan keindahan Tuhan mereka. Mereka berpikiran seperti itu lalu meniggalkan ilmu seperti ini dan mendalami ilmu lainnya dan mencukupkan diri dari belajar dengan kitab ilmu kalam yang tidak dikarang kecuali untuk menolak kaum yang ingkar dan sudah wafat. Padahal ilmu ini sesungguhnya datang untuk suatu kaum sebagai obat, tidak sebagai makanan karena ini ilmu diskusi atau perdebatan. Mungkin kamu akan berkata dari: Dari mana kamu menganggap ayat ini mengarahkan umat manusia kepada ilmu pengetahuan alam?²¹⁹

Tantawi (w. 1358 H) menjawab: Tantawi akan memberikan contoh kepadamu sebagai mana yang disebutkan ulama Persia yang ada di kitab *"Kalilah Wa Dimmah"* ini sesuai dengan apa yang kita bahas. Karena sesungguhnya mereka berkata: Sesungguhnya perumpamaan orang yang mencari akhirat dengan amalnya dan orang yang hanya mencari dunia saja, seperti orang yang diberikan pilihan antara menanam tanahnya dengan daun semanggi atau menanaminya dengan gandum. Maka yang memilih daun semanggi untuk makanan hewan gembalanya tidak akan bisa untuk mendapatkan makanan pokok bagi dirinya dan keluarganya dan orang yang memilih menanam gandum ia akan memakan isinya dan hewan gembalanya akan memakan kulitnya, maka ia mendapatkan dua manfaat secara bersamaan. Itu karena ia bekerja untuk perbuatan yang lebih tinggi maka ia pun mendapatkan hal yang di bawah dan barang siapa yang berkerja untuk hal yang di bawah maka ia tidak mendapatkan hal yang di atas.²²⁰

Sehingga perbandingannya di sini dapat dikatakan bahwasanya Allah SWT. berfirman kepada kita dalam Qs. Abasa ayat 24, dan tidak salah bahwasanya penglihatan manusia tidak akan sempurna kecuali melalui pembelajaran dengan ilmu kimia sebagaimana yang kamu lihat dalam keadaan ini. Dan juga ilmu tumbuhan, dan harus melalui proses penanaman serta hal yang berkenaan dengan perkebunan dan mengetahui jenis tumbuhan. Secara umum, setiap bertambahnya pengetahuan seseorang dengan hikmah tumbuh-tumbuhan ia pun akan semakin mendekat dengan Tuhan nya dan semakin mengetahui akan hikmah dan keindahannya, dan akan selalu terus-menerus dalam mencintainya dan mendekati Tuhannya setiap kali ia

²¹⁸ Tantawi Jawhari Al-Masri, *"Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an"*, Jilid. 25-26, hal. 59.

²¹⁹ Tanta wi Jawhari Al-Masri, *"Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an"*, Jilid. 25-26, hal. 60.

²²⁰ Tanta wi Jawhari Al-Masri, *"Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an"*, Jilid. 25-26, hal. 60.

berkecimpung di dalam keajaiban yang ada pada ilmu ini. Ilmu ini tidaklah sempurna kecuali dengan ilmu yang banyak setiap kali ia menguasai satu ilmu yang mana ia mendapati berbagai macam keajaiban dari ciptaan Tuhannya maka akan menambah dekat dengan Tuhannya. Sehingga apabila ia mencapai kesempurnaan dalam ilmu ini ia pun akan mencapai kesempurnaan dalam kedekatan dengan Tuhannya.²²¹

Sesungguhnya kapur memberikan makanan untuk kebutuhan tulang karena ia memiliki peran besar dalam pembentukannya, dan juga membantu penyembuhan luka ini terdapat pada kubis, buah tin, bawang merah, tomat, seledri, kacang okra, dan selain di tumbuhan juga terdapat di susu dan keju. Magnesium, ini membantu pertumbuhan lengan dan itu terdapat di timun, tomat, jeruk, gandum, jagung, lemon, dan buah tin. Fosfor itu membantu memberi makanan untuk otak dan itu terdapat di lobak, timun, buah pala, kacang adas, gandum, dan begitu pula ikan laut dan kuning telur. Dan zat besi memberi darah merah dan membantu untuk orang yang kekurangan darah dan ini terdapat di kol merah, bawang merah, kismis, kuning telur mentah, buah plum dan tomat. Klorin membantu untuk mengunyah dan membersihkan pencernaan, dan ini terdapat pada kubis, wortel, susu, ikan laut asin, kelapa.²²²

Ayat 24 mengajak untuk memperhatikan bahan makanannya dengan mata kepala dan mata hati. Ayat 24 seakan-seakan berkata: kalau manusia hendak melaksanakan tugasnya dengan baik maka hendaklah manusia itu melihat ke makanannya, memperhatikan serta merenungkan bagaimana proses yang dilaluinya sehingga siap dimakan. Ayat 25 hingga 30 menjelaskan sekelumit proses itu dan hasil yang dipersembhkannya, yakni sesungguhnya Kami telah mencurahkan air dari langit sederas-derasnya, kemudian Kami membelah bumi, merekahkannya dengan tumbuh-tumbuhan, kemudian Kami menumbuhkan biji-biji, anggur, sayur-sayuran, pohon serta, kurma, kebun yang lebat, buah-buahan, dan abba yakni rumput-rumputan, untuk dinikmati oleh umat manusia dan binatang-binatang ternak mereka. Salah satu perintah Allah SWT. yang harus diperhatikan adalah melihat dan merenungkan bahan makanan, bagaimana prosesnya terjadi, dan kemudian memilih yang terbaik dan paling sesuai untuk dimakan.²²³

2. Larangan Mengonsumsi Makanan dan Minuman yang Berbahaya

a. Qs. Al-Maidah (5) ayat 3:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَيْتَةُ وَالِدَمُّ وَالْحَنْزِيرُ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْحَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ
وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا
بِالْأَنْزَامِ ۗ ذَلِكُمْ فِسْقٌ ۗ الْيَوْمَ يَكْفُرُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَحْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ ۗ الْيَوْمَ

²²¹ Tantawi Jawhari Al-Masri, "Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an", Jilid. 25-26, hal. 60.

²²² Tantawi Jawhari Al-Masri, "Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an", Jilid. 25-26, hal. 75.

²²³ M. Quraish Shihab, "AL-LUBAB: Makna, Tujuan, Dan Pelajaran Dari Surah-surah Al-Qur'an", cet. I, hal. 545.

أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا، فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِيْمَانِهِ فِإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, dan (daging) hewan yang disesembelih bukan atas (nama) Allah, yang tercekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu sembelih. Dan (diharamkan pula) yang disesembelih untuk berhala. Dan (diharamkan pula) mengundi nasib dengan azlam (anak panah), (karena) itu suatu perbuatan fasik. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, dan telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridhai Islam sebagai agamamu. Tetapi barangsiapa terpaksa karena lapar bukan karena ingin berbuat dosa, maka sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.”

Menurut Rasyid Rida (w. 1935 M), Allah SWT. mengharamkan bangkai hewan yang mati dengan sendirinya, karena berbahaya bagi kesehatan. Hewan yang mati dengan sendirinya, biasanya disebabkan oleh penyakit. Disebabkan pada bangkai darahnya tidak keluar, darah yang membeku di dalam tubuh hewan tersebut kemudian menjadi sarang tempat berkumpulnya mikroba yang berbahaya bagi tubuh manusia. Darah diharamkan karena darah itu adalah tempat yang paling baik untuk pertumbuhan bakteri. Darah yang diharamkan adalah darah yang mengalir. Babi diharamkan karena babi itu jorok dan kotor, makanannya yang paling lezat adalah kotoran dan najis. Mereka berbahaya bagi kesehatan, berbahaya untuk semua iklim, terutama di daerah triopis, seperti yang ditunjukkan oleh banyak eksperimen. Memakan dagingnya termasuk salah satu penyebab adanya cacing yang mematikan dan mempunyai dampak buruk pada psikologi orang mengkonsumsinya.²²⁴ Faktanya, manusia dengan akal dan hati mereka sendiri akan mengharamkan bangkai karena menjijikkan dan membahayakan jika tidak ada pengharaman dari Al-Qur'an atau hadits. Selain itu, ada banyak hikmah ilmiah yang menunjukkan bahwa pelarangan dalam agama Islam bukan tanpa alasan.²²⁵

Menurut Ibnu Katsir (w. 777 H/1374 M), daging babi diharamkan baik yang jinak maupun liar. Kata daging mencakup segala aspeknya, daging, lemak, dan organ tubuh babi lainnya. Selanjutnya keharaman binatang yang disesembelih atas nama selain Allah SWT., maka sembelihan itu haram menurut ijma' ulama.²²⁶

Sedangkan pendapat Ibnu Rusyd, penyembelihan hewan dengan menyebut nama selain Allah SWT. diharamkan, karena demi menjaga kemurnian tauhid. Adapun

²²⁴ Muhammad Rasyid Rida, *Tafsirul-Manar* (Mesir: Maktabah Al-Qahirah, 1380 H), cet. IV, jilid 6, hal. 136.

²²⁵ Mia Fitriah Elkarimah, “Kajian Al-Qur'an Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani”, dalam *Jurnal Tajdid* (Jakarta: Universitas Indraprasta PGRI, 2016), vol. XV, No. 1, hal. 119.

²²⁶ Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, *Kemudahan Dari Allah: Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. Syaibuddin, (Jakarta: Gema Insani, 2000), jilid 2, hal. 18.

hewan yang dicekik, yang dipukul dengan tongkat, yang terjatuh dari tempat tinggi, yang ditanduk oleh binatang lain dan terlukai oleh binatang buas, maka hukumnya disamakan dengan bangkai tanpa diperselisihkan lagi, kecuali binatang tersebut sempat disembelih sebelum mati.²²⁷

Pengharaman makanan yang disebutkan Allah SWT. pada Al-Qur'an Surat Al-Maidah (5) ayat 3 diatas, bahwa semua yang diharamkan atau dilarang dalam agama Islam pasti ada mudaratnya dan bahayanya. Ulama sepakat bahwa semua bangkai diharamkan, kecuali bangkai ikan dan belalang, sebagaimana hadits riwayat Imam Ahmad:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أُحِلَّتْ لَنَا مَيْتَتَانِ وَدَمَانِ فَأَمَّا الْمَيْتَتَانِ فَالْحَوْتُ وَالْجُرَادُ وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالْكَبِدُ وَالطِّحَالُ (رواه احمد)

“Dari Ibnu Umar, dia berkata, Rasulullah SAW bersabda, “Telah Dihalalkan bagi kita dua macam bangkai dan dua macam darah: Dari jenis bangkai adalah ikan dan belalang, adapun dari darah adalah hati dan limpa.” (Riwayat Ahmad)²²⁸

Menurut Tantawi (w. 1358 H) dalam tafsirannya mengenai pembahasan pemanfaatan kulit hewan yang telah meninggal ada tujuh pendapat:

1. Boleh memanfaatkan kulit setelah atau sebelum disamak (Zuhri).
2. Boleh memanfaatkan kulit setelah disamak (Daud).
3. Disucikan terlebih dahulu setelah disamak kecuali bagian perut (Malik).
4. Disucikan bagian kulit semuanya kecuali kulit babi (Abu Hanifah).
5. Disucikan semua bagian kulit terlebih dahulu kecuali kulit anjing dan babi (Syafi'i).
6. Suci kulitnya kecuali hewan yang tidak boleh dimakan (Auzangi dan Abu Tsauro).
7. Tidak suci kulit hewan yang telah disamak (Imam bin Hanbal).²²⁹

Oleh karena itu, orang Islam tidak boleh tertipu oleh keindahan makanan dan minuman. Meski makanan dan minumannya lezat, umat Islam wajib menjauhinya jika termasuk dalam kategori yang haramkan. Kita dapat menjalani kehidupan yang sehat dan Islami dengan menghindari makanan dan minuman yang haram. Allah SWT. berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-A'raf (7) ayat 33:²³⁰

قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

²²⁷ Ibnu Rusyd, *Bidayatul-Mujtahid Wan-Nihayatul-Muqtasid* (Mesir: Mustafa Al-Babil-Halabi, 1960), cet. III, jilid 1, hal. 464.

²²⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik*, cet. VI, jilid. 4, hal. 327.

²²⁹ Tantawi Jawhari Al-Masri, *“Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an”*, Jilid. 3-4, hal. 167.

²³⁰ Waesul Kurni, “Makanan Dalam Prespektif Al-Qur'an (Studi Analisis Surat Al-Maidah ayat 5)”, dalam *Jurnal Al-Ashriyyah*, (2015), vol. 1, No. 1, hal. 76.

“Katakanlah (Muhammad), “Tuhanku hanya mengharamkan segala perbuatan keji yang terlihat dan yang tersembunyi, perbuatan dosa, perbuatan zalim tanpa alasan yang benar, dan (mengharamkan) kamu mempersekutukan Allah dengan sesuatu, sedangkan Dia tidak menurunkan alasan untuk itu, dan (mengharamkan) kamu membicarakan tentang Allah apa yang tidak kamu ketahui.”

Bagi seorang muslim makan dan minum bukan sekedar penghilang lapar dan haus saja atau sekedar terasa enak dilidah, tetapi lebih jauh dari itu harus mampu menjadikan tubuh sehat, baik jasmani maupun rohani sehingga mampu menjalankan fungsinya sebagai *“khalifah fil Ar-Dhi”*. Setiap makanan dan minuman yang dilarang didalam Al-Qur’an ternyata saat ini memiliki argumentasi ilmiah yang dapat dibuktikan dengan ilmu pengetahuan. Makanan dan minuman yang diharamkan dapat mengganggu kesehatan manusia, baik pengaruh buruk bagi kesehatan maupun mengandung berbagai penyakit yang membahayakan tubuh dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental manusia. Dalam firman Allah SWT. yang mengharamkan makanan dan minuman tertentu karena makanan dan minuman *rijs*. Kata *rijs* diartikan sebagai keburukan budi pekerti atau kebobrokan mental. Kenyataan ini menunjukkan bahwa kuantitas dan kualitas makan dan minuman berpengaruh terhadap perasaan manusia.²³¹

b. Qs. Al-Maidah (5) ayat 90-91:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ
فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (90) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي
الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ ۖ فَهَلْ أَنتُمْ مُتَّبِعُونَ (91)

“Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, berkorban untuk berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan, maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung. (90) dengan minuman keras dan judi itu, setan hanyalah bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu, dan menghalag-halangi kamu dari mengingat Allah dan melaksanakan shalat, maka tidakkah kamu mau berhenti?”

Pada ayat di atas Allah SWT. Mencela hal-hal yang buruk. Allah SWT. Menjelaskan bahwa semua itu termasuk perbuatan setan, bahwa hal-hal yang buruk tersebut merupakan perbuatan buruk, segala sesuatu yang bisa menghilangkan akal, ataupun yang bisa menghilangkan harta pada keharaman seperti berjudi, atau setiap bentuk peribadatan kepada selain Allah SWT. Seperti kepada berhala, atau semua hal

²³¹ Mia Fitriah Elkarimah, “Kajian Al-Qur’an Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani”, dalam *Jurnal Tajdid* (Jakarta: Universitas Indraprasta PGRI, 2016), vol. XV, No. 1, hal. 119.

yang menghalangi untuk bertawakal kepada Allah SWT. *فَاجْتَنِبُوهُ* “maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu,” yang artinya adalah tinggalkanlah, *لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ* “agar kamu mendapatkan keberuntungan.” agar memperoleh ridha Allah SWT. Dan selamat dari murka dan siksa-Nya.²³²

Setan bermaksud menjerumuskan manusia ke dalam perbuatan-perbuatan haram, agar setan dapat menciptakan perselisihan dan permusuhan di antara manusia. Sehingga, umat manusia akan saling marah satu sama lainnya. Manusia juga akan saling memusuhi dan saling membenci karena minuman keras, karena minuman keras dapat menghilangkan akal sehat manusia. Sebab, minuman keras dapat menghalangi untuk menunaikan shalat dan berzikir kepada Allah SWT.²³³

Dalam ayat ini Allah SWT. menyebutkan empat sebab mengapa minuman keras (*khamr*) dan perjudian diharamkan. *Pertama*, khamar merupakan sesuatu yang kotor dan buruk, karena mengandung unsur negatif yang jelas. Begitu juga dengan judi yang memiliki unsur negatif yakni menghabiskan harta. *Kedua*, menyebarkan permusuhan dan saling dengki. *Ketiga*, apabila seseorang telah kehilangan keseimbangan, maka akan lupa untuk berzikir kepada Allah SWT. yang merupakan sarana untuk menghidupkan kalbu. *Keempat*, khamar dapat menghalangi orang untuk melaksanakan shalat secara sempurna. Khamar diharamkan karena memabukkan, yang menyebabkan akal manusia tidak berfungsi sehingga mengakibatkan hilangnya kesadaran dan lepas kontrol, serta penurunan daya ingat. Zat yang terkandung dalam khamar yang membuat jadi memabukkan yaitu sejenis alkohol yang kadarnya beragam antara 5% sampai 50% bahkan bisa lebih. Seperti yang diketahui, agama Islam merupakan agama yang sangat menjunjung tinggi agam, jiwa, akal, harta, dan kesehatan badan. Karena itu segala sesuatu yang mengancam keutuhan lima hal tersebut menyebabkan terlarang atau diharamkan hukumnya.²³⁴

3. Larangan Makan dan Minuma secara Berlebihan.

a. Qs. Al-A'araf (7) ayat 31:

Dalam Islam, makan dan *minum* telah di atur sedemikian rupa agar tidak berlebih-lebihan. Seperti yang telah di jelaskan pada firman Allah:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِيْنَ

²³² Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, *Taisir Al-Kari'm Ar-Rahman Fi Tafsi'r Kalam Al-Manna'n*, Terj. Muhammad Iqbal, dkk., (Jakarta: Darul Haq, 2013), cet. III. Jilid. 2, hal. 389.

²³³ 'Aidh Al-Qarni, *Tafsir Muyassar*, Terj. Qisthi Press, (Jakarta: Qisthi Press, 2008), cet. I, Jilid. 1, hal. 547.

²³⁴ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik*, cet.VI, Jilid 4, hal. 349.

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Dalam ayat ini, Allah SWT. mengatur hal-hal yang berkaitan dengan makan dan minum. Pada masa Jahiliyah, orang yang mengerjakan haji hanya makan makanan yang mengenyangkan, tidak makan makanan yang sehat dan berkhasiat yang dapat menambah vitamin dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Dengan turunnya ayat ini, makanan dan minuman itu harus sesuai gizinya dan diatur waktunya untuk memakannya sambil mempertahankan kesehatannya. Dengan begitu manusia lebih kuat mengerjakan ibadah. Dalam ayat ini juga dijelaskan bahwa untuk dapat beribadah kepada Allah SWT. dengan baik, seseorang harus mengatur dan memelihara kesehatannya dengan memakai pakaian yang baik, makan makanan yang baik, dan minum minuman yang bermanfaat. Karena kesehatan badan banyak hubungannya dengan makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang berlebihan berakibat terganggunya kesehatan. Karena itu, Allah SWT. melarang berlebihan dalam makan dan minum.²³⁵

Menurut Ibnu ‘Asyur (w.1393 H/ 1973 M), ayat ini menghimpun prinsip-prinsip pemeliharaan kesehatan, terutama yang terkait dengan makan dan minum. Perintah untuk tidak berlebihan ini bukan sebagai bentuk pengharaman, tetapi sebagai anjuran dan tuntunan, sebab pada ayat 32 berikutnya Allah SWT. menegaskan tidak boleh bagi seseorang mengharamkan karunia Tuhan yang diberikan kepada hamba dan rezeki-Nya yang baik-baik. Ukuran berlebihan pada ayat di atas berpulang kepada kemaslahatan masing-masing orang.²³⁶

Perintah untuk makan dan minum, yang dimaksudkan untuk tidak berlebihan dan tidak melampaui batas yang disebutkan dalam ayat di atas, harus disesuaikan dengan keadaan setiap orang. Ini karena tingkat yang dianggap cukup untuk seseorang mungkin lebih tinggi atau kurang dari yang dianggap cukup untuk orang lain.²³⁷ Oleh karena itu, perintah Al-Qur’an untuk makan dan minum disesuaikan dengan ukurannya dan tidak berlebihan, karena perintah ini merupakan perintah untuk menyesuaikan makanan dan minuman dengan keadaan masing-masing individu.²³⁸

Makan dan minumlah dari apa yang Allah SWT. halalkan bagi kalian, dan janganlah kalian bersikap berlebih-lebihan dengan cara mengharamkan apa yang telah dihalalkan oleh Allah SWT.²³⁹ Diriwayatkan dalam kitab *Mukhtashar Shahih Bukhari*:

²³⁵ Nurika, “Sistem Pencernaan Makanan Dalam Pandangan Islam”, cet. I, hal. 20.

²³⁶ Muhammad At-Tahrir Ibnu ‘Asyur, *Tafsir At-Tahrir Wa At-Tanwir* (Tunis) hal. 277.

²³⁷ M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*”, hal. 87.

²³⁸ Kementerian Agama RI, “*Al-Qur’an dan Tafsirnya*”, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), hal. 324.

²³⁹ Abu Bakar Jabir Al-Jazairi, “*Tafsir Al-Qur’an Al-Aisar (Jiid 3)*”, (Jakarta: Daus Sunnah Press, 2017), hal. 50.

وَقَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ: “كُلْ مَا شِئْتَ، وَالْبَسْ مَا شِئْتَ، مَا أَخْطَأَتْكَ اثْنَتَانِ: سَرْفٌ، أَوْ مَخِيلَةٌ”²⁴⁰

“Makanlah sesukamu dan kenakanlah pakaian sesukamu. Tetapi jangan sampai lengah oleh dua hal, terlalu lebih atau terlalu kurang”.

Konsumsi yang berlebihan akan membawa umat manusia kepada sifat yang buruk dan penyertaan yang berlebihan. Seseorang di dalam usahanya menuju akhirat sedikit sekali menggunakan kelezatan-kelezatan, tetapi juga tidak makan makanan yang kasar.²⁴¹

Dalam kehidupan Nabi Muhammad SAW. dan para sahabatnya, prinsip sederhana tentang makan dan minum diterapkan. Allah SWT. tidak hanya melarang umat manusia agar tidak makan dan minum terlalu banyak, tetapi Allah SWT. juga mengingatkan untuk tidak bakhil dan melarang hamba-Nya berpuasa selama beberapa hari tanpa berbuka. Selain itu, semua orang di Bumi setuju bahwa prinsip tidak berlebihan dalam makan dan minum sangat penting. Hal ini telah dibuktikan secara kesehatan.²⁴²

Berlebihan makan dapat terjadi dalam dua cara: pertama, mengonsumsi makanan dalam porsi yang lebih besar dari yang diperlukan tubuh; atau kedua, menelan makanan langsung tanpa mengunyahnya dengan baik. Ini adalah apa yang disebut rakus. Faktor kejiwaan biasanya menyebabkan rakus; kadang-kadang, rakus juga disebabkan oleh pemanjaan atau kebosanan, seperti yang dialami sebagian anak. Intinya, kecenderungan ini disebabkan oleh kecintaan terhadap kenikmatan.²⁴³ Sikap berlebihan bermula dari keinginan untuk mempertaruhkan nafsu makan. Rasulullah SAW. bersabda:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ

“Dari Anas bin Malik dia berkata, “Rasulullah SAW. bersabda, “Termasuk Salah satu ciri berlebih-lebihan (Al-Israf) adalah kamu memakan setiap yang semua kamu inginkan.” (HR. Ibnu Majah dari Anas bin Malik)²⁴⁴

²⁴⁰ Abu Abdurrahman Muhammad Naasiruddin, “Mukhtasar Shahih Al-Imam Al-Bukhari Juz 4”, Bab. 77- Kitab Berpakaian, No. 1278, (Ar-Riyadh: Maktabah Al-Ma’arif Li-Nasri Wa At-Ta’uzi’I, 1422 H-2002 M), hal. 32.

²⁴¹ Muhammad Ghazali, “Tafsir Tematik Dalam Al-Qur’an”, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2005), hal. 125.

²⁴² Shubhi Sulaiman, “Thibbun Nabawi: 31 Mukjizat Ilmiah Hadits-hadits Nabi Tentang Kesehatan”, (Jakarta: Istanbul, 2015), cet. I, hal. 95.

²⁴³ Shubhi Sulaiman, “Thibbun Nabawi: 31 Mukjizat Ilmiah Hadits-hadits Nabi Tentang Kesehatan”, cet. I, hal. 96.

²⁴⁴ Nuruddin As-Sindi, *Kifayatul-Hajjah Fi Syarahi Sunani Ibnu Majah* (Beirut: Darul-Jil, jilid 2, No. 3352, hal. 322).

Rasulullah SAW. mengajarkan umatnya untuk tidak makan sebelum terasa lapar, dan bila makan tidak sampai kenyang. Mereka yang selalu kekenyangan sehingga menjadi tidak produktif dan malas serta lengah dari ibadah ketika di dunia, mereka akan mengalami lapar yang berkepanjangan di akhirat kelak. Rasulullah SAW. bersabda:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: تَجَشَّأَ رَجُلٌ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ كُفَّ جُشَاءَكَ
عَنَّا فَإِنَّ أَطْوَلَكُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَكْثَرُكُمْ شَبَعًا فِي دَارِ الدُّنْيَا

“Dari Ibnu Umar dia berkata, “Seorang lelaki bersendawa di samping Nabi SAW beliau pun bersabda, “Tahanlah sendawa itu di hadapan kami, Sesungguhnya mereka yang akan mengalami kelaparan paling lama di hari kiamat adalah mereka paling banyak mengalami kekenyangan ketika di dunia.” (HR. Ibnu Majah)²⁴⁵

Dalam Qs. Al-A’araf (7) ayat 31 di atas, Allah SWT. melarang manusia untuk berlebihan dalam segala hal, termasuk makan, minum, dan memakai pakaian yang diperlukan. Mengkonsumsi makanan berlebihan dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas karena jumlah gizi yang ada di dalamnya. Tekanan darah tinggi, diabetes, hipertensi, jantung koroner, hati, dan kantong empedu adalah beberapa penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan kegemukan.²⁴⁶ Berbagai penyakit muncul berawal dari pola makan dan minum yang tidak sehat.

Berlebihan dalam mengonsumsi makanan dan minuman akan menyebabkan tubuh melakukan hal-hal yang tidak dapat ia tanggung. Hal ini akan memaksa organ tubuh untuk melakukan hal-hal yang bukannya membantu, tetapi justru berbahaya bagi tubuh.²⁴⁷ Berlebih-lebihan dapat menyebabkan kerusakan pada sistem pencernaan, yang pada akhirnya akan berdampak terhadap seluruh anggota tubuh yang beragam bentuknya, memunculkan ketidakstabilan kerja organ pencernaan, khususnya penyakit seperti kelambatan kerja organ pencernaan, kesulitan mencerna, terhentinya makanan dan minuman di usus dalam waktu lama sehingga mengakibatkan terjadinya pembusukan, mengembungnya perut, malas dan ingin tidur, lalu terganggu dengan mimpi buruk dan mimpi yang kacau, bila perut sering dipenuhi oleh makanan maka ia akan menggencet jantung, bahkan dapat menghentikan detaknya. Bahkan usus juga akan menjadi bekerja ekstra keras sehingga menjadikan kemampuannya berkurang dari standarnya, dan beberapa macam penyakit lainnya.²⁴⁸

²⁴⁵ Nuruddin As-Sindi, *Kifayatul-Hajjah Fi Syarahi Sunani Ibnu Majah*, jilid 2, No. 3350, hal. 321.

²⁴⁶ Badriyyah Maghfiroh, “Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik)”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2016, hal. 141.

²⁴⁷ Sri Maryati, *Hidup Sehat Menurut Al-Qur’an* (Jakarta: PT. Pertiya, 2000), hal. 76.

²⁴⁸ Jamaluddin Mahran & Abdul Adhim Hafna Mubasyir, *Al-Qur’an Bertutur Tentang Makanan Dan Obat-obatan* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), hal. 449.

D. Pandangan Para Mufassir Terhadap Makan dan Minum

Menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy (w. 1975 H) pada Qs. Al-Baqarah (2) ayat 168, semua makanan boleh dimakan dengan syarat makanan itu baik yakni bersih serta sehat, dan bukan hak milik orang lain. Hal-hal yang diharamkan ada dua macam: *Pertama*, yang diharamkan karena “zat” (barang)-nya. Ini tidak diharamkan, kecuali bagi orang yang terpaksa memakannya. *Kedua*, yang diharamkan karena “sebab”, yaitu harta yang diambil dari hak orang lain dengan cara yang tidak dibenarkan oleh agama. Apabila memperhatikan riwayat Rasulullah SAW., nyatalah bahwa beliau makan dengan sederhana. Sesekali Rasulullah SAW. memakan makanan yang terbaik, seperti daging unta, burung dan ayam, terkadang Rasulullah SAW. memakan seperti roti, dan garam. Beliau terkadang menahan lapar. Maka maknanya ialah makan dan minumlah yang halal dan baik yang dapat memelihara akal dan kehidupan, serta kerjakanlah semua amalan yang shaleh. Kata *tayyib* yang dimaksud adalah yang halal, yang bersih, dan dapat memelihara dan menjaga jiwa dan akal.²⁴⁹

Menurut Al-Maragi (w. 1371 H/ 1952 M) terkait Qs. Al-Maidah (5) ayat 3, bahwa diharamkannya daging babi dikarenakan babi itu kotor dan berbahaya bagi kesehatan dan babi senang pada tempat yang kotor. Adapun bahaya babi menurut ketetapan ahli kedokteran kontemporer disebabkan babi itu memakan makanan yang kotor dan dapat melahirkan cacing pita dan cacing-cacing lainnya. Bahkan para ahli kedokteran kontemporer juga menetapkan bahwa daging babi itu ialah daging yang paling susah dicerna, karena banyak mengandung lemak yang dapat menghambat kelancaran pencernaan dan melelahkan pencernaan bagi orang yang mengkonsumsinya, sehingga perutnya terasa kembung atau berat dan membuat denyut jantungnya tidak teratur dan jantungnya berdebar-debar. Hanya dengan muntah dapat meringankan mudaratnya ataupun bahayanya, sebab zat-zat yang kotor itu bisa keluar melalui muntah. Jika tidak, maka pencernaan jadi bengkak dan bisa menjadikan mencret. Di satu sisi membahayakan kesehatan. Memakan babi bisa mempengaruhi watak dan moral seseorang yang mengkonsumsinya serta memiliki pengaruh psikologi yang jelek terhadap kehormatannya.²⁵⁰

Pandangan Buya Hamka (w. 1981 M) dalam menafsirkan Qs. Al-Maidah (5) ayat 88 yakni, untuk memilih makan dan minuman yang dikaruniai oleh Allah SWT. yang halal lagi baik, jangan asal halal saja akan tetapi juga baik untuk tubuh masing-masing. Oleh karenanya di dalam memilih makan dan minuman yang halal tetapi baik dan yang baik tetapi halal ini, selain yang sudah ditentukan oleh Allah SWT. dalam Al-Qur'an, diserahkan pulalah dalam ijtihad masing-masing dalam memilih mana yang halal lagi baik untuk setiap individunya. Sedangkan pada Qs. Al-An'am (6) ayat 141, bahwa buah yang dimaksud dari ayat tersebut adalah kurma, dan anggur yang belum kering. Dan Allah SWT. memberikan peringatan bahwasanya jika apa yang ditanam itu sudah tumbuh dan menghasilkan hasil yang baik, maka silahkan makan, itu memang telah Allah SWT. sediakan untuk umat manusia.

²⁴⁹ Nurul Mausufi, dkk., “Makanan Halal Dan Thayyib Prespektif Mufassir Nusantara” dalam *Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*, (Medan: UIN Sumatera Utara Medan, 2023), vol. 2, No. 3, hal. 519.

²⁵⁰ Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, cet. V, jilid. 6, hal. 48.

Menurut Ibnu ‘Asyur (w.1393 H/ 1973 M) Qs. Al-A’raf (7) ayat 31 menghimpun prinsip-prinsip dalam menjaga dan memelihara kesehatan, terutama yang terkait dengan makan dan minum. Perintah untuk tidak bersikap berlebihan dalam segala hal itu bukan sebagai bentuk pengharaman, akan tetapi sebagai tuntunan dan anjuran oleh Allah SWT. Karena pada ayat 32 selanjutnya Allah SWT. menegaskan tidak boleh bagi siapapun untuk mengharamkan karunia Allah SWT. yang diberikan kepada hamba-hamba-Nya dan rezeki-Nya yang baik-baik. Untuk ukuran berlebihan pada Qs. Al-A’raf (7) ayat 31 kembali kepada kemaslahatan masing-masing. Yang pasti ukurannya adalah keseimbangan seperti yang disampaikan dan diperintahkan dalam Qs. Al-A’raf (7) ayat 29.

Dalam *Tafsir Al-Munir* karya Wahbah Az-Zuhaili (w. 2015 M) menyampaikan bahwa maksud makanan adalah bahan makanan. Allah SWT. menyebutkan dalil-dalil alam dan menyebutkan nikmat-nikmat yang diperlukan manusia sebagai tongkat bagi kehidupannya. Maka sebagai manusia hendaknya memikirkan bagaimana cara Allah SWT. menciptakan makanan untuk hidupnya dan menjadi sebab kehidupannya.²⁵¹

E. Korelasi Makan dan Minum Yang Sehat Menurut Para Mufassir

Seringkali orang tidak tahu apa yang perlu diperhatikan tentang makanan dan minuman ini. Banyak orang tidak memiliki kesadaran spiritual. Mereka biasanya berpendapat bahwa makan dan minum adalah hal-hal duniawi yang tidak berkaitan dengan agama. Selain itu, beberapa orang tidak peduli dengan apa yang mereka makan, baik dari segi kualitasnya maupun dari mana mereka mendapatkannya. Meskipun demikian, Islam sangat memperhatikan masalah makan dan minum ini. Dalam Al-Qur’an surat Quraisy ayat 3-4, diterangkan bahwa Allah SWT. menjadikan kecukupan kebutuhan pangan sebagai salah satu alasan utama mengapa seseorang merasa nyaman melakukan ibadah. Selain itu, efek makanan dan minuman yang dikonsumsi secara bertahap akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental.²⁵²

Al-Ghazali (w. 505 H/1109 M) mengumpamakan urusan makan dan minuman dalam agama ibarat fondasi pada sebuah bangunan. Menurutnya, jika fondasi itu kuat dan kokoh, maka bangunan itu pun akan berdiri tegak dan kokoh. Demikian sebaliknya, apabila pondasi itu lemah dan rapuh, niscaya bangunan itu pun akan ambruk dan runtuh. Al-Ghazali (w. 505 H/1109 M) lalu mengutip sebuah hadis yang diriwayatkan Thabrani, “*Perbaikilah makananmu, niscaya Allah SWT. akan mengabdikan do’amu.*” Salah satu cara yang diajarkan oleh Islam untuk meraih kesehatan adalah dengan mengatur pola makan dan minum yang baik.²⁵³

Al-Qur’an telah banyak menjelaskan tentang keanekaragaman makan dan minuman yang harusnya dikonsumsi dan yang tidak boleh untuk dikonsumsi oleh

²⁵¹ Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsir Al-Munir: Fi Al-‘Aqidah Wa Asy-Syari’ah Wa Al-Manhaj*”, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., (Jakarta: Gema Insani, 2014), cet. I, jilid 15 (Juz 29-30), hal. 384.

²⁵² Mia Fitriah Elkarimah, “Kajian Al-Qur’an Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani” dalam jurnal *Tajdid*, (2016), Vol. XV, No. 1, hal. 116.

²⁵³ Nur Wahyuni, “Studi Analisis Sertifikasi Halal dan Keamanan Pangan (Studi Analisis SK 07/DIR/LPPOM MUI/V13 tentang daftar makanan kritis)” dalam jurnal *AKSAKK Yogyakarta, Social Akademika* (Yogyakarta: 2013), Vol. 1, No. 1, hal. 55.

manusia, baik itu makanan yang mengandung unsur nabati maupaun unsur hewani, serta banyak ayat-ayat yang menjelaskan tentang anjuran atau perintah untuk mengkonsumsi makan dan minuman yang halal yang telah disediakan oleh Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam Qs. Al-Baqarah (2) ayat 172 yang artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah.*” Hal tersebut relevan kaitannya dengan ilmu gizi tentang prinsip-prinsip makan dan minuman yang layak untuk dikonsumsi, yakni berfungsi untuk memelihara kesehatan. Sebab di dalam ilmu gizi yang ada di makanan *tayyib* (baik) ialah makan yang digunakan untuk memenuhi kepuasan jiwa, memberikan tenaga ataupun energi dan juga sebagai pertahanan tubuh.²⁵⁴

Buya Hamka (w. 1981 M) menyampaikan bahwa makan dan minuman yang sehat memiliki pengaruh terhadap kehidupan manusia. Makan dan minuman sangatlah berpengaruh kepada jiwa dan sikap hidup. Makan dan minuman bisa menentukan juga kepada kehalusan dan kekerasan budi seseorang. Makan dan minuman orang-orang yang beriman bukanlah semata-mata hanya untuk perut berisi saja. Jika manusia telah mengatur makan dan minumannya, mencari dari sumber yang halal dan bukan dari sumber yang haram, maka jiwa manusia akan terpelihara daripada kekasarnya. Jika setiap individu mencari dan mendapatkan makan dan minuman bersumber dari yang halal, niscaya akan dijadikan Allah SWT. seorang yang makbul do'anya. Makan dan minum yang sehat dapat menguatkan badan, dengan badan kuat dan sehat maka pikiran pun terbuka dan syukur kepada Allah SWT. bertambah mendalam. Sedangkan makan dan minuman yang dilarang ataupun yang diharamkan oleh agama Islam tentu dapat merusak kesehatan dan merusak jiwa. Jiwa yang tegak dan yang sanggup mengendalikan orang lain adalah jiwa yang sanggup mengendalikan diri sendiri.²⁵⁵

F. Hikmah Menjaga Pola Makan dan Minum

Ajaran Islam menekan kepada umatnya tentang betapa pentingnya arti kesehatan dalam hidup. Tuntunan ajaran Islam amat kaya dengan kesehatan. Dengan kesehatan akan memunculkan dan melahirkan berbagai aktifitas untuk menjaga dan memelihara kebersihan dan mencegah terjadinya penyakit.²⁵⁶

Ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits banyak berbicara tentang bagaimana makanan dan minuman dapat memelihara kesehatan manusia dan menjamin perkembangan mereka pada tingkat yang ideal. Pada akhirnya, tubuhnya menunjukkan kesehatannya, baik secara fisik, mental, rohani, juga sosial benar-benar terwujud dalam tubuhnya.²⁵⁷

²⁵⁴ Achmad Djaelani Sediaotama, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam* (Jakarta: Dian Rakyat, 1990), hal. 6

²⁵⁵ Mulizar, “Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)”, *Tesis* pada IAIN Sumatera Utara-Medan, 2014, hal. 102

²⁵⁶ Mia Fitriah Elkarimah, “Kajian Al-Qur'an Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani” dalam jurnal *Tajdid*, (2016), Vol. XV, No. 1, hal. 110.

²⁵⁷ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah: Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*, (Jakarta: Almahira, 2007), cet. III, hal. 12.

Islam mengajarkan untuk tidak mengharamkan makanan yang baik-baik yang telah diharamkan Allah SWT. sebagai rezeki. Dengan syarat tidak berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi makanan dan minuman tersebut. Sembari tetap selalu memperhatikan aspek keseimbangan antara setiap unsur-unsur makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh.²⁵⁸

Hak untuk memperoleh porsi yang cukup dan bervariasi dari makanan dan minuman yang aman adalah salah satu hak manusia yang paling penting, agar mereka bisa memenuhi berbagai kebutuhan pokok mereka dan pengembangan kemampuan fisik dan mental mereka. Karena itu merupakan hak yang sama pentingnya dengan hak untuk hidup itu sendiri.

Makanan dan minuman yang seimbang ialah makanan dan minuman yang ideal, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, bagi setiap orang di Bumi dengan berbagai kepercayaan. Al-Qur'an memberikan dasar yang jelas dan rasional terhadap makanan dan minuman ini. Basis ini bahkan diperkuat oleh Nabi Muhammad SAW. dengan memberikan beberapa aturan dan ketentuan untuk memastikan bahwa orang yang beragama Islam dapat mengkonsumsi makanan dan minuman yang sempurna dan seimbang, baik secara fisik maupun rohani.

Sebagai makhluk Allah SWT. yang mempunyai dimensi *hayawaniyah* (kebinatangan), manusia harus dapat menjalani hidupnya dengan cara yang sesuai dengan lingkungannya. Allah SWT. menciptakan bumi, langit dan seisinya semuanya diperuntukkan untuk kepentingan manusia. Siapa yang dapat memanfaatkan dengan baik, maka ia akan mendapatkannya dengan baik, maka ia akan menuai kekecewaan yang berakibat pada ketidak sempurnaan sebagai khalifah di bumi.²⁵⁹

Islam benar-benar seirus dalam menjaga jiwa dan akal dengan menawarkan makanan dan minuman yang sehat sejak kehamilan, kelahiran, dan sepanjang kehidupan. Sehingga seorang muslim dapat tumbuh sehat walafiat dan normal, syariat Islam menganjurkan untuk mengkonsumsi makanan dan minuman yang bervariasi dan seimbang yang memang dibutuhkan oleh tubuh. Tubuh manusia membutuhkan makanan dan minuman yang seimbang untuk dikonsumsi dan diserap, menggantikan zat-zat yang hilang, menghilangkan rasa lapar dan haus, yang kemudian membuatnya kuat dalam bekerja dan beraktivitas, dan memperkuat sistem kekebalan untuk melawan virus dan penyakit. Salah satu istilah untuk makan dan minuman sehat adalah seimbang.

Untuk mendapatkan energi dan tetap sehat, tubuh manusia membutuhkan makanan dan minuman. Makanan dan minuman terdiri dari enam bahan gizi yakni glukosa, lemak, dan protein, yang berfungsi untuk menghasilkan energi kalori yang dibutuhkan tubuh. Selain itu vitamin, garam mineral, dan air merupakan bahan yang sangat penting untuk semua proses metabolisme tubuh. Ada perbedaan dalam jumlah gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman. Ada makanan dan minuman yang memiliki jumlah gizi yang tinggi, dan ada yang sebaliknya. Itu tidak

²⁵⁸ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah: Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*, cet. III, hal. 17.

²⁵⁹ Nor Akmal Bin AB. Manan, "Makanan Halal Dan Baik Menurut Prespektif Al-Qur'an (Kajian Tematik Dan Pendekatan Ilmu Kesehatan)", *Skripsi* pada UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2013, hal. 59.

tergantung pada seberapa besar-kecil atau berat-ringan makanan dan minuman itu, melainkan tergantung pada jumlah gizi dan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Allah SWT. berfirman:

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَوِّرَةٌ وَجَنَّتْ مِّنْ أَعْنَبٍ وَزَرْعٍ وَنَخِيلٍ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَىٰ
بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفْضِلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

“Dan di bumi terdapat bagian-bagian yang berdampingan, kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman, pohon kurma yang bercabang, dan yang tidak bercabang; disirami dengan air yang sama, tetapi Kami lebihkan tanaman yang satu dari yang lainnya dalam hal rasanya. Sesungguhnya, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang mengerti.” (Qs. Ar-Ra’d [13] ayat 4)

Prase *وَنُفْضِلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ* menunjukkan bahwa Allah SWT. melebihkan dan mengutamakan satu jenis makanan atas lainnya, dalam hal rasa. Demikian pula dalam hal bentuk, warna, dan kadar gizi serta nutrisi yang terdapat di dalamnya.²⁶⁰

Manusia harus mengonsumsi makanan dan minuman yang seimbang, termasuk makanan hewani dan nabati, karena ini akan mendorong sekaligus membantu fungsi semua bagian tubuh. Kaum vegetarian sering mengalami anemia dan kekurangan vitamin D, yabuplamin, kalsium, yodium, seng, dan vitamin B12, yang semuanya banyak ditemukan dalam makanan hewani. Selain itu, protein hewani sangat mirip dengan protein manusia, sehingga dapat dimanfaatkan semaksimal mungkin.

Kesehatan individu dan kelompok sangat dipengaruhi oleh makanan dan minuman yang mereka konsumsi. Tubuh terdiri dari jutaan sel dalam setiap jaringan, dan setiap jaringan memiliki tugas tertentu yang harus dilakukan oleh setiap sel. Jika tidak, aktivitas sel akan terhenti, yang secara otomatis akan mempengaruhi tubuh secara keseluruhan, menyebabkan penuaan dini dengan segala gejalanya. Oleh karena itu, makan dan minuman yang seimbang diperlukan untuk tubuh yang sehat untuk menjaga keselamatan diri dan melawan berbagai penyakit yang menular dan tidak menular, serta memberikan kekuatan dan sumber penting untuk pertumbuhan. Menurut *turats* Islam, “Akal yang sehat terletak pada jiwa yang sehat.” Makan adalah salah satu cara manusia bertahan hidup. Sebenarnya, manusia memerlukan makan sejak diciptakan. Diantara Ayat-ayat Al-Qur’an yang menungkap akan hal ini adalah:

وَإِذْ قُلْنَا أَدْخُلُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا وَأَدْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُوا

حِطَّةً نَّغْفِرْ لَكُمْ خَطِيئَتَكُمْ ۗ وَسَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ

“Dan (ingatlah), ketika Kami berfirman: “Masuklah ke negeri ini (Baitul Maqdis) maka makanlah dengan nikmat (berbagai makanan) yang ada di sana sesukamu. Dan masukilah pintu gerbangnya sambil membungkuk dan

²⁶⁰ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Tafsir Al-Qur’an Tematik*, cet. VI, jilid. 4, hal. 344.

katakanlah: “Bebaskanlah kami (dari dosa-dosa kami)”, niscaya Kami ampuni kesalahan-kesalahanmu. Dan kelak Kami akan menambah (karunia) bagi orang-orang yang berbuat kebaikan.” (Qs. Al-Baqarah [2] ayat 58)

Dalam surat lain Allah SWT. berfirman:

وَيَأْتِيهِمْ أَزْوَاجُكَ الْجَنَّةِ فَكُلَا مِنْ حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا
مِنَ الظَّالِمِينَ

“Wahai Adam! Tinggallah engkau bersama istrimu dalam surga serta makanlah olehmu berdua apa saja yang kamu berdua sukai, tetapi janganlah kamu berdua mendekati pohon yang satu ini, (apabila didekati) lalu menjadilah kamu berdua termasuk orang-orang yang zalim.” (Qs. Al-A’arf [7] ayat 19)

Dalam ayat lain juga disebutkan:

كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

“Makan dan minumlah dengan rasa nikmat, karena sebagai balasan dari apa yang telah kamu kerjakan.” (Qs. Al-Mursalat [77] ayat 43)

Allah SWT. memberi tahu manusia bahwa mereka perlu makan dan minum untuk hidup. Bahkan tidak hanya itu saja makanan dan minuman juga berfungsi untuk memberikan kepuasan.²⁶¹ Menurut ilmu gizi, apa yang disampaikan Al-Qur’an di atas terkait dengan ilmu gizi, karena mereka percaya bahwa makan dan minuman yang sehat hanya dapat memenuhi tujuan berikut:

1. Memenuhi kepuasan jiwa:
 - a. Memberikan rasa kenyang.
 - b. Memenuhi kebutuhan naluri dan kepuasan jiwa.
 - c. Memenuhi kebutuhan sosial-budaya.
2. Memenuhi fungsi fisiologik:
 - a. Memberikan tenaga (*energy*).
 - b. Mendukung pertumbuhan sel-sel baru untuk pertumbuhan badan (*growth*).
 - c. Mendukung pembentukan sel-sel atau bagian-bagian sel untuk menggantikan yang rusak (*maintenance*).
 - d. Mengatur metabolisme zat-zat dan keseimbangan cairan serta asam basa (*regulatory mechanism*).
 - e. Berfungsi dalam pertahanan tubuh (*defence mechanism*).²⁶²

Tubuh manusia harus dapat berfungsi semaksimal mungkin. Dalam hal ini, ada banyak aturan agama yang jelas, terutama yang berkaitan dengan menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Agama menekankan bahwa manusia tidak hidup hanya untuk

²⁶¹ Nor Akmal Bin AB. Manan, “Makanan Halal Dan Baik Menurut Prespektif Al-Qur’an (Kajian Tematik Dan Pendekatan Ilmu Kesehatan)”, *Skripsi* pada UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2013, hal. 60.

²⁶² A. Djaelani Sediaoetama, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam* (Jakarta: Dian Rakyat, 1990), cet. I, hal. 6.

makan, seperti yang disebutkan sebelumnya. Namun, ia diciptakan untuk mengabdikan kepada-Nya, dan dalam rangka pengabdian itu, ia memiliki tanggung jawab terhadap dirinya sendiri, keluarganya, dan bahkan alam semesta. menjadi tanggung jawabnya untuk mengontrol dan mengarahkan faktor-faktor tersebut untuk mencapai tujuan hidupnya. Kesehatan merupakan salah satunya.²⁶³

Menurut M. Quraish Shihab, sehat dalam pandangan agama, berarti tidak hanya bebas dari penyakit atau cacat fisik, tetapi juga kesehatan rohani. Islam memperkenalkan istilah '*afiat*' yang pada hakikinya, adalah "Berfungsinya seluruh potensi jasmani dan rohani manusia sehingga mampu mencapai tujuan kehadirannya di pentas bumi ini." Dengan kesehatan, kualitas hidup dan pengandiannya menjadi meningkat. Oleh karena itu, fungsi makan dan minum adalah diperlukan agar tercapai keseimbangan gizi yang tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jasmani tetapi juga untuk keseimbangan mental.²⁶⁴

Menurut penelitian ilmu gizi, makan dan minuman yang halal dan bergizi membantu menjaga keseimbangan mental karena menjaga kondisi hormon dalam tubuh tetap seimbang. Tubuh manusia membutuhkan keseimbangan hormon untuk menjaga komponen dasar dalam keharmonisan kesadaran dan perasaan hati manusia. Dalam perspektif metafisik, fisika atau biologi, penyakit dapat terjadi karena organ tubuh tidak berfungsi dengan benar, kelenjer tidak membuat hormon yang diperlukan, tekanan dari luar yang menyebabkan kehilangan energi, atau desakan energi dari dalam yang menyebabkan penyumbatan atau penimbunan energi di urat saraf. Keadaan seperti ini dapat membuat seseorang tertekan, menyebabkan stres dan depresi, yang dapat menyebabkan kelainan jiwa.²⁶⁵

Seiring dengan perkembangan zaman dan industrialisasi, masyarakat kini semakin sulit untuk menghindari berbagai sumber stres. Tubuh akan membutuhkan gizi seperti vitamin B, mineral kalsium, kalium, dan zinc untuk menghasilkan lebih banyak hormon adrenalin dalam situasi stres. Oleh karena itu, kita harus lebih banyak mengkonsumsi makanan dan minuman yang kaya akan nutrisi, terutama vitamin dan mineral, saat kita berada dalam situasi stres. Makanan dan minuman seperti daging, susu, telur, kacang-kacangan, sayur-sayuran, buah-buahan, manga, dan jeruk adalah contoh makanan dan minuman yang kaya akan nutrisi.²⁶⁶

Selain itu, penting untuk menjaga asupan gizi seimbang dengan mempertimbangkan gagasan empat sehat lima sempurna dan menghindari makanan yang dapat merusak nutrisi. Maka dari itu, mengkonsumsi makan dan minuman yang halal dan bergizi dalam kadar yang cukup dan seimbang menjadi keharusan untuk menjaga keseimbangan mental. Keseimbangan mental yang didukung oleh kualitas kesehatan jasmani akan meningkatkan kesalehan ritual dan sosial. Sebagaimana

²⁶³ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* (Jakarta: Mizan, 2007), cet. I, hal. 457.

²⁶⁴ Nor Akmal Bin AB. Manan, "Makanan Halal Dan Baik Menurut Prespektif Al-Qur'an (Kajian Tematik Dan Pendekatan Ilmu Kesehatan)", *Skripsi* pada UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2013, hal. 62.

²⁶⁵ Thobieb Al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani Dan Kesucian Rohani* (Jakarta: al-Mawardi, 2002), hal. 177.

²⁶⁶ Ali Khomsan, *Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004), hal. 36.

dikatakan dalam sebuah ungkapan bahwa “*Akal (mental) yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat.*”²⁶⁷

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) menetapkan tahun 1984 bahwa sehat fisik, sehat jiwa, sehat sosial, dan sehat spiritual merupakan komponen penting dari kesehatan seseorang. Dalam konsep sehat spiritual biopsikososial, American Psychiatric Association pada tahun 1992 mengadopsi empat dimensi sehat ini. Konsep-konsep sehat ini saling terkait dan menunjang, bukan hanya berdiri sendiri.²⁶⁸

Allah SWT. telah menyediakan berbagai makan dan minuman yang kaya akan gizi dan juga nutrisi untuk manusia, baik dari tumbuhan maupun hewan. Dari tumbuhan, Allah SWT. menyediakan sayur-sayuran seperti kacang-kacang, bawang merah, bawang putih, dan lainnya, buah-buahan seperti anggur, kurma, delima, pisang, jahe, dan lainnya, serta madu. Sedangkan dari jenis hewan Allah SWT. menyediakan daging, ikan, telur, dan susu. Ada tumbuh-tumbuhan dan hewan yang menyediakan lemak dan protein yang sangat dibutuhkan tubuh manusia. Daging, ikan, susu, dan telur adalah sumber protein hewani. Tubuh manusia menerima garam mineral seperti natrium, kalium, kalsium, magnesium, fosfor, dan besi dari daging. Demikian pula dengan susu, minuman yang mudah dicerna dan mengandung banyak manfaat. Tidak ada makanan dan minuman yang dapat menghilangkan lapar dan dahaga sekaligus kecuali susu. Karena itu susu tidak hanya menjadi minuman penduduk dunia tetapi juga penghuni surga.²⁶⁹

Guru besar ilmu gizi, Geilord Huzer mengatakan, “Jaminan untuk tidak mengalami penuaan dini adalah dengan mengikuti pola makan sehat, diantaranya menghindari berlebihan dalam mengkonsumsi makanan.”²⁷⁰ Makan dan minum sesuai dengan kebutuhan tubuh, tanpa melebihi atau mengurangi, sangatlah penting.

Rasulullah SAW. juga menekankan pentingnya umat Islam dalam mengatur pola makan dan minumannya agar tidak lebih dan tidak kurang. Beliau mengajarkan kepada umatnya betapa pentingnya pola makan dan minum bagi kesehatan. Dalam suatu hadis Rasulullah SAW. bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يَقْمَنَ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا
مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ (رواه أحمد والترمذي عن مقدم بن

معديكرب)

²⁶⁷ Nor Akmal Bin AB. Manan, “Makanan Halal Dan Baik Menurut Presfektif Al-Qur’an (Kajian Tematik Dan Pendekatan Ilmu Kesehatan)”, *Skripsi* pada UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2013, hal. 75.

²⁶⁸ Muhammad Tahir, *10 Langkah Menuju Jiwa Sehat* (Jakarta: Lentera Hati, 2006), cet. I, hal. 25.

²⁶⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Tafsir Al-Qur’an Tematik*, cet. VI, jilid. 4, hal. 346.

²⁷⁰ Ahmad Syauqi Ibrahim, *Al-Ma’arif At-Tibbiyyah Fi Dau’ Al-Qur’an Wa As-Sunnah* (Kairo: Darul-Fikr Al-‘Arabi, 2000), hal. 186.

“Tidaklah seorang manusia memenuhi sebuah bejana yang lebih buruk dari pada lambungnya. Cukuplah seseorang mengkonsumsi beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Andaikata terpaksa maka hendaknya ia mengisi sepertiga lambungnya dengan makanan, sepertiga lagi dengan minuman, dan sepertiga sisanya untuk nafasnya.” (HR. Ahmad dan At-Turmuzi dari Miqdam bin Ma’dikarib)

Anjuran di atas sebenarnya adalah pola makan dan minum yang sehat. Dari perspektif ilmiah, pola makan dan minum yang sehat sangat bermanfaat:

1. Tercukupinya kebutuhan energi untuk beribadah, bekerja, dan berkarya.
2. Terjaganya kesehatan dengan makan dan minuman yang bergizi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan serat yang cukup.
3. Mencegah kelebihan makanan yang dapat menimbulkan penyakit. Sebagai contoh, kelebihan lemak akan menimbulkan obesitas yang memicu penyakit pembuluh darah dan jantung; kelebihan karbohidrat dapat menyebabkan diabetes dan penyakit gula; sedangkan kelebihan protein dapat menyebabkan masalah dengan ginjal dan gangguan asam urat.
4. Memperlambat penuaan, meskipun penuaan tidak dapat dicegah, tanda-tanda atau kondisi penuaan seperti badan lemah, penyakit degeneratif, pikun, kulit yang mengerut, dan munculnya uban dapat dikendalikan atau diperlambat. Gizi yang cukup, terutama antioksidan seperti vitamin A, C, dan E, serta mineral seperti seng (Zn) dan selenium (Se), dapat mengendalikan penuaan tubuh.²⁷¹

Aturan makan, minum yang baik dan latihan olahraga akan sangat membantu seseorang untuk menyelamatkan diri dari berbagai macam penyakit. Dan keseriusan untuk memperhatikan kebersihan, kesehatan dan kandungan makan dan minuman merupakan satu hal penting untuk menghindari diri dari mengkonsumsi makan dan minuman yang tidak sehat dan tidak bergizi. Berikut ini beberapa etika Islam yang harus selalu diperhatikan saat makan dan minum:

1. Membaca *basmalah* ketika hendak makan, agar kita selalu mengingat bahwa makan dan minuman tidak lain merupakan nikmat dan anugerah dari Allah SWT. sebagai saran untuk berbuat taat kepada Allah SWT.
2. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.
3. Islam memerintahkan untuk bersikap sederhana dan seimbang dalam mengkonsumsi makan dan minuman, sekaligus menjauhi sikap berlebih-lebihan dan rakus.
4. Islam menganjurkan untuk makan dengan tiga jari. Karena, dengan tiga jari ini berarti kita telah bersikap pertengahan dan seimbang. Sebagaimana dikatakan bahwa makan dengan lima jari menunjukkan kerakusan, sedangkan makan dengan satu atau dua jari menunjukkan kesombongan dan keangkuhan.
5. Duduk tegak lurus saat makan dan tidak bersandar. Rasulullah SAW. melarang seseorang makan sambil bersandar, karena hal itu membahayakan kesehatan dan mengganggu pencernaan lambung.

²⁷¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Makan Dan Minum Dalam Prespektif Al-Qur’an Dan Sains (Tafsir Ilmi)*, cet. I, hal. 50.

6. Minum dengan tiga kali tegukan. Minum ini dilakukan sambil duduk dan tidak bernafas di dalam gelas.
7. Mendahulukan makan buah-buahan sebelum makan daging, sebagai upaya untuk mengikuti apa yang dilakukan oleh para penghuni surga:

وَفُكِّهَةٌ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ (20) وَحَمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ (21)

“Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih (20) Dan daging dari apa yang mereka inginkan.” (Qs. Al-Waqi’ah [56] ayat 20-21)

Beberapa penelitian membuktikan bahwa makan buah-buahan terlebih dahulu sebelum menyantap makanan pokok, dapat memancing lambung untuk segera mengeluarkan getah lambung yang akan sangat membantu dalam proses pencernaan makanan yang lain.²⁷²

Demikianlah Islam tampak dengan jelas dalam nash yang menyerukan betapa pentingnya keseimbangan dalam hal makan dan minum. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Qs. Ath-Thur (52) ayat 22:

وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفُكِّهَةٍ وَحَمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

“Dan Kami beri mereka tambahan dengan buah-buahan dan daging dari segala jenis yang mereka inginkan.”

Pada ayat di atas tergabung secara sempurna antara makanan nabati dan hewani.²⁷³ Demikianlah hikmah dalam agama Islam yang tampak jelas dalam Al-Qur’an yang menyerukan pentingnya keseimbangan dalam hal makan dan minum.

²⁷² Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah: Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur’an Dan As-Sunnah*, Terj. M. Abdul Ghoffar & M. Iqbal Haetami, cet. I, hal. 61.

²⁷³ Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, cet. I, hal. 21.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari berbagai penjelasan dalam setiap pembahasan pada setiap bab penelitian ini, serta berdasarkan dari rumusan masalah yang ada, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Al-Qur'an telah memberikan panduan secara keseluruhan bahwa umat manusia untuk selalu memperhatikan dan mempertimbangkan makan dan minuman yang hendak dikonsumsi. Dari berbagai macam banyaknya makan dan minuman yang telah Al-Qur'an sebutkan, maka Al-Qur'an telah mengungkapkan berbagai jenis makan dan minuman yang secara biologis dibutuhkan oleh tubuh manusia, baik itu dari jenis protein hewani ataupun protein nabati. Sebab semua jenis makan dan minuman tersebut banyak mengandung unsur-unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin, zat besi, mineral dan lain-lainnya, yang mana dari keseluruhan unsur-unsur tersebut dibutuhkan untuk menjaga kesehatan baik itu secara jasmani maupun rohani.

Dalam aspek gizi, Al-Qur'an mengajarkan perlunya mengonsumsi makanan dan minuman yang halal, bersih, bergizi dan bermanfaat bagi tubuh untuk menjaga kesehatan tubuh. Sebab makan dan minuman yang halal, bersih, dan bergizi berfungsi untuk menjaga supaya kondisi hormon dalam tubuh tetap seimbang. Keseimbangan hormon diperlukan oleh tubuh manusia karena untuk menjaga unsur dasar dalam keharmonisan kesadaran dan perasaan hati manusia. Al-Qur'an juga memerintahkan untuk mengonsumsi makan dan minuman yang baik dan mengharamkan makan dan minuman yang buruk. Al-Qur'an juga memudahkan manusia untuk mendapatkan makan dan minuman yang mereka butuhkan tanpa ada kekurangan.

Di sisi lain Al-Qur'an juga menginformasikan agar setiap individu tidak berlebih-lebihan dalam mengonsumsi makanan. Berlebih-lebihan dalam hal makan dan minum dapat berdampak buruk bagi kesehatan karena bisa menimbulkan berbagai macam penyakit di dalam tubuh. Sehingga kesempatan menikmati kesehatan menjadi berkurang. Oleh karena itu, apabila kita makan dan minum hendaklah kita tidak sampai kekenyangan atau sampai muncul perasaan begah. Inilah jalan menuju sehat yang dianjurkan oleh Al-Qur'an dan ternyata dibenarkan sekaligus diakui oleh ilmu kedokteran. Dengan memadukan pengetahuan ilmiah tentang gizi dan kesehatan dengan Al-Qur'an, maka dapat menciptakan gaya hidup yang seimbang, sehat serta bermakna.

B. Saran

1. Penulis meyakini bahwa penelitian ini tentunya masih banyak sekali kekurangan bahkan jauh dari kata sempurna, pembahasan yang dijelaskan pun dapat di sanggah bahkan diperdebatkan. Oleh karena ini penulis sangat mengharapkan kritik dan masukan sehingga dapat membantu memperbaiki penelitian ini.
2. Dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis mengharapkan bisa dijadikan bahan perbaikan bagi yang melakukan penelitian selanjutnya. Khususnya

dalam masalah terkait dengan kata-kata yang digunakan pada proses penciptaan manusia dalam Al-Qur'an. Penulis juga mengharapkan semoga hasil penelitian ini dapat menjadi bagian dari sumber tambahan umumnya pada penelitian lembaga pendidikan, dan khususnya pada lembaga universitas PTIQ Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (2011), *Air Dalam Prespektif Al-Qur'an dan Sains (Tafsir Ilmi)*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, cet. I.
- (2014), *Tafsir Salman: Tafsir Ilmiah Juz 'Amma*, Bandung: Mizan Pustaka, cet. I.
- 'Asyur, Muhammad At-Tahrir Ibnu. *Tafsir At-Tahrir Wa At-Tanwir*, Tunis.
- Affani, Syukron (2019), *Tafsir Al-Qur'an Dalam Perkembangannya*, Jakarta: Kencana, cet. I.
- Al-'Aridl, Ali Hasan (1992), *Sejarah Dan Metodologi Tafsir*, Jakarta: Rajawali Pres.
- Al-Ajaj, Diwan Ru'bah bin, *Majaz Al-Qur'an*, karya Abu Ubaid.
- Al-Albani, Muhammad Nashiruddin (2007), "Ringkasan Shahih Bukhari V", Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Asfahani, Abi Al-Qasim Al-Husain bin Muhammad a-Ma'ruf bi ar-Ragib (2005), *Al-Mufradat Fi Garibi Al-Qur'an*, Beirut: Dar Al-Ma'rifah.
- Al-Asyhar, Thobieb (2002), *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani Dan Kesucian Rohani*, Jakarta: al-Mawardi.
- Al-Asyhar, Thobieb (2003), "Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani Dan Kesucian Rohani", Jakarta: P.T. Al-Mawardi Prima.
- Al-Baqi, Muhammad Fu'ad 'Abd (1996), *Mu'jam al-Mufahras Li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*, Al-Qahirah: Dar al al-Fikr.
- Al-Baqi, Muhammad Fu'ad 'Abd, "Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Fadz Al-Qur'an"
- Al-Fanjari, Ahmad Syaumi (1996), *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam*, Jakarta: Bumi Askara, cet. I.
- Al-Jazairi, Abu Bakar Jabir (2017), "Tafsir Al-Qur'an Al-Aisar (Jiid 7)", Jakarta: Darus Sunnah Press.
- Al-Jazairi, Abu Bakar Jabir (2017), *Tafsir Al-Qur'an Al-Aisar (Jiid 3)*, Jakarta: Darus Sunnah Press.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa (1993), *Tafsir Al-Maraghi Semarang: Karya Toha Putra*.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa (1987), *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Bahrn Abu Bakar, Semarang: Toha Putra, juz VII*.
- Al-Maragi, Tafsirul-Maragi (Mesir: Mustafa Al-Babil Halabi, 1974), cet. V, jilid. 2, hal. 42.
- Al-Masri, Tantawi Jawhari (2016), *Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an*, Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.
- Almatser, Sunita (2001), *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Al-Misri, Jamaluddin Muhammad bin Mukarram Ibn Manzur Al-Afriqi (1990), *Lisan Al-'Arab*, Beirut: Dar Sadr.
- Al-Munawwir, Ahmad Warson (1984), *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawwir.
- Al-Nadwi, Abdullah 'Abbas (1986), *Qamus Alfaz Al-Qur'an Al-Karim 'Arab-Ingiliz*, Mekah: Mu'assasah Iqra' Al-Taqaifiyyah Al-'Alamiyyah.
- Al-Qarni, 'Aidh (2008), *Tafsir Muyassar, Terj. Qisthi Press, Jakarta: Qisthi Press, cet. I, Jilid. 1.*

- Al-Qurthubi, Imam (2007), *Al-Jami' Li Ahkam*, Terj. Faturrahman, Jakarta: Pustaka Azzam.
- Andriyani, (2019), "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Prespektif Islam Dan Kesehatan" dalam *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* (Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta, vol. 15, No. 2.
- Andriyani, (2019). "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Prespektif Islam Dan Kesehatan", *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, Vol. 15, No. 2.
- An-Najjar, Muhammad 'Ali Mu'jam *Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, juz 6, hal. 59 dan 164.
- Apriadji, Wied Harry (2015), "Food Combining: Makanan Enak Untuk Langsing Dab Sehat Dengan Sajian sedap Citra Rasa Daerah", Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arifah, Cinthiya Zakiah (2022), "Konsep Makanan Dan Minuman Halalan Thayyiban Dalam Al-Qur'an Prespektif Tafsir Al-Misbah", Skripsi pada IAIN Kudus.
- Arifin, Cecep Jenal (2018), Tesis: "Prinsip-Prinsip Pendidikan Karakter Perspektif Surat Al-Hujurat Ayat 10-12 dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja", Banten: UIN Sultan Maulana Hasanuddin.
- Ash-Shabuny, Muhammad Ali (2002), *Cahaya Al-Qur'an*, Tafsir Tematik, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, cet. II.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi (2000), *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra.
- As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir, (2013), *Taisir Al-Karim Ar-Rahman Fi Tafsir Kalam Al-Manna'n*, Terj. Muhammad Iqbal, dkk., Jakarta: Darul Haq, cet. III. Jilid. 2.
- As-Sahbuny, Ali (2016), *Kamus Al-Qur'an: Quranic Explorer*, Shahih.
- As-Sayyid, Abdul Basith Muhammad (2006), *Pola Makan Rasulullah: Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an Dan As-Sunnah*, Terj. M. Abdul Ghoffar & M. Iqbal Haetami, Jakarta: Almahira, cet. I.
- As-Sayyid, Abdul Basith Muhammad (2007), *Pola Makan Rasulullah: Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*, Jakarta: Almahira, cet. III.
- As-Sindi, Nuruddin Kifayatul-Hajjah Fi Syarahi Sunani Ibnu Majah, Beirut: Darul-Jil, jilid 2, No. 3352.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir (2008), *Tafsir Ath-Thabari*, Jakarta: Pustaka Azzam.
- At-Thariqi, Ahmad (1984), *Ahkam al-Ath'imah fi asy-Syari'ah al-Islamiyyah*, Riyadh: cet. I.
- Az-Zuhaili, Wahbah (2014), *At-Tafsirul-Muniir: Fil 'Aqidah Wasy-Syarii'ah Wal Manhaj'*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., Jakarta: Gema Insani, cet. I, jilid 15 (Juz 29-30).
- Badruddin, (2020), *'Ulumul Qur'an: Prinsip-Prinsip Dalam Pengkajian Ilmu Tafsir Al-Qur'an*, Penerbit A-Empat, cet. I.
- Bahri, M. Syeful (2022), "Relasi Agama dan Sains Dalam Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI" Tesis pada Institut PTIQ Jakarta.
- Bahri, Saiful (2019), *Tadabur Juz 'Amma*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

- Buku Kompas (2007), "Makan Sehat Hidup Sehat", Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Cayne, Berdnard S. (2005), "Ilmu Pengetahuan Populer", Jakarta: CV Prima Printing, Edisi 13.
- Collins, Jane (2009), "Ensiklopedia Kesehatan Anak", Terj. Dyah Novienta Handayani, Erlangga.
- Dahlan, Abdul Aziz (1997), Ensiklopedia Hukum Islam, Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, cet. I, Jilid IV.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, (1998), Kamus Bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka, cet. I.
- Departemen Agama RI (2009), "Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kesehatan Dalam Presfektif Al-Qur'an", Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Departemen Agama RI (2019), "Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kesehatan Dalam Presfektif Al-Qur'an", Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Departemen Agama RI, (2004), Al-Qur'an Dan Tafsirnya, Jakarta: Departemen Agama RI, cet. I, jilid. 1 & 7.
- Dewi, Annisa Permata (2022), "Analisis Perilaku Konsumtif Terhadap Makanan Dalam Presfektif Al-Qur'an (Studi Kasus Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta)" Skripsi pada Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
- Dhaif, Syuqi (1970), Al-Mu'jam Al-Wasit, Mesir: Dar Al-Ma'arif.
- Diakses pada 24 Agustus 2023 dari <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/144/0/tumpeng-gizi-seimbang-dan-10-pesan-gizi-seimbang>.
- Divantary, Revi (2017), ENSIKLOPEDIA KESEHATAN: Tips Hidup Sehat, Lontar Mediatama, cet. I.
- DWP, Irwan (2016), Pangan Sehat, Aman, Bergizi, Seimbang, Beragam Dan Halal, Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan.
- Elkarimah, Mia Fitriah (2016), "Kajian Al-Qur'an Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani", dalam Jurnal Tajdid, Jakarta: Universitas Indraprasta PGRI, vol. XV, No. 1.
- Elkarimah, Mia Fitriah (2016), "Kajian Al-Qur'an Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani" dalam jurnal Tajdid, Vol. XV, No. 1.
- Faricha, Nur. diakses pada 27 Agustus 2023 dari <https://pecihitam.org/pendapat-ulama-mengenai-tafsir-ilmu/>.
- Febry, Ayu Bulan & Arsinah Habibah Fitriah, (2016), DIET MAYO: Lose Weight in 13 Days With Healthy life, Jakarta: WahyuMedia, cet. I.
- Fikriyati, Ulya (2013), "Tafsir Ilmi Nusantara: Antara Kepentingan Ideologis dan Kebutuhan Pragmatis (Menimbang Tafsir Karya Ahamd Baiquni)" dalam Jurnal Al-Burhan, Jakarta: PTIQ, vol. XIII, No. 1.
- Ghazali, Muhammad (2005), "Tafsir Tematik Dalam Al-Qur'an", Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Ghazali, Muhammad (2005), Tafsir Tematik Dalam Al-Qur'an, Jakarta: Gaya Media Pratama.

- Giriwijoyo, Santoso dkk., (2020), Kesehatan, Olahraga Dan Kinerja, Jakarta: Bumi Medika, cet. I.
- Gunawan, Andang (2009), Food Combining, Kombinasi Makanan Serasi: Pola Makan Untuk Langsing & Sehat, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, cet. I.
- Hamka, (1990), Tafsir Al-Azhar, Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, cet. I, jilid. 1.
- Hanifah, Erma (2011), “Cara Hidup Sehat”, Jakarta: PT. Sarana Bangun Pustaka.
- Hasan, Adnan (1996), Tanggung Jawab Ayah Terhadap Anak Laki-laki (Jakarta: Gema Insani Press.
- Ibrahim, Ahmad Syauqi (2000), Al-Ma’arif At-Tibbiyyah Fi Dau’ Al-Qur’an Wa As-Sunnah, Kairo: Darul Fikr Al-‘Arabi.
- Indriani, Fanny (2022), “Ekosistem Lebah Dalam Prespektif Tafsir Ilmi”, Skripsi pada UIN Raden Intan Lampung.
- Islafatun, Nor (2015), Raw Food Diet: Jalan Menuju Hidup Sehat, Jogjakarta: LITERINDO, cet. I.
- Jabbar, Shohib Abdul (2013), “Al-Musnad Al-Maudu’i Al-Jâmi’ Lil Kutubil ‘Asyarah”
- Katsir, Ibnu (1999), Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir, Terj. Shiabuddin, Jakarta: Gema Insani, jilid 2.
- Kementerian Agama RI, (2011), Al-Qur’an dan Tafsirnya, Jakarta: Widya Cahaya.
- Kementerian Agama RI (2013), “Tafsir Ilmi: Makan & Minum Dalam Prespektif Al-Qur’an Dan Sains”, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2013.
- Kementerian Kesehatan RI, (2014), Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan, Ali (2004), Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup, Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Kurni, Waesul (2015), “Makanan Dalam Prespektif Al-Qur’an (Studi Analisis Surat Al-Maidah ayat 5)”, dalam Jurnal Al-Ashriyyah, vol. 1, No. 1.
- Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an, (2013), Makanan Dan Minuman Dalam Prespektif Al-Qur’an Dan Sains (Tafsir Ilmi), Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an, cet. I.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, (2020), Tafsir Al-Qur’an Tematik, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, cet. VI, jilid. 4.
- Ma’luf, Louis (1997), Qamus Al-Munjid Fi Al-Lughah, Beirut: Dar Al-Masyriq.
- Maghfiroh, Badriyyah (2016), “Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Makanan Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik)”, Skripsi pada UIN Walisongo Semarang.
- Mahrar, Jamaluddin & Abdul Adhim Hafna Mubasyir, (2006), Al-Qur’an Bertutur Tentang Makanan Dan Obat-obatan, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Manan, Nor Akmal Bin AB. (2013), “Makanan Halal Dan Baik Menurut Prespektif Al-Qur’an (Kajian Tematik Dan Pensekatan Ilmu Kesehatan)”, Riau: UIN SULTAN SYARIF KASIM.
- Manan, Nor Akmal Bin AB. (2013), “Makanan Halal Dan Baik Menurut Prespektif Al-Qur’an (Kajian Tematik Dan Pensekatan Ilmu Kesehatan)”, Riau: UIN SULTAN SYARIF KASIM.
- Manzhur, Ibnu “Lisan al-Arab”, Beirut: Dar Al-Fikr, Juz XV.

- Maryati, Sri (2000), *Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an*, Jakarta: PT. Pertja.
- Mausufi, Nurul dkk., (2023), "Makanan Halal Dan Thayyib Prespektif Mufassir Nusantara" dalam *Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*, Medan: UIN Sumatera Utara Medan, vol. 2, No. 3.
- Muchlisin, Annas Rolli & Khairun Nisa, (2017), "Geliat Tafsir Ilmi Di Indonesia Dari Tafsir Al-Nur Hingga Tafsir Salman" dalam *Jurnal Millati, Journal Of Islamic Studies And Humanities*, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, Vol. 2, No. 2.
- Muhammad, Farham. dkk., (2023), "Eksplorasi Tafsir Ilmi: Sebuah Corak Penafsiran Al-Qur'an Berbasis Sains" dalam *Jurnal Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, Vol. 5, No. 6.
- Muhepi, Defin (2015), *Sehat & Bugar Dengan Fixed Juice & Infused Water*, Jogjakarta: LITERINDO, cet. I.
- Muhyi, Abdul (2021), *Bunga Rampai, Etika Pendidikan Islam Prespektif Tafsir Manajemen Pendidikan*, Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), cet. 1.
- Mulizar, (2014), "Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)", Tesis pada IAIN Sumatera Utara-Medan.
- Mulizar, (2016), "Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)", *Jurnal At-Tibyan* Vol. I, No. 1.
- Mulizar, (2016), "Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)", dalam *Jurnal At-Tibyan*, Aceh: IAIN Zawiyah Cot Kala Langsa, vol. 1, No. 1.
- Mustaqim, Abdul (2006), "Kontroversi Tentang Corak Tafsir Ilmi", dalam *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, vol. 7, No. 1.
- Mustikasari, Intan Pratiwi & Muhammad Badrun, (2021), "Urgensi Penafsiran Saintifik Al-Qur'an: Tinjauan Atas Pemikiran Zaghluul Raghīb Muhammad Al-Najjar" dalam *Jurnal Studi Qur'an*, vol. 6, No. 1.
- Muzakki, Fauzan Ra'if (2020), Skripsi: "Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur'an (Analisis Kajian Tafsir Tematik)", Jakarta: INSTITUT PTIQ.
- Naasiruddin, Abu Abdurrahman Muhammad (1422 H-2002 M), "Mukhtasar Shahih Al-Imam Al-Bukhari Juz 4", Bab. 77- Kitab Berpakaian, No. 1278, Ar-Riyadh: Maktabah Al-Ma'arif Li-Nasri Wa At-Tauzi'I.
- Naasiruddin, Abu Abdurrahman Muhammad (2002), "Mukhtasar Shahih Al-Imam Al-Bukhari Juz 4", Bab. 77- Kitab Berpakaian, No. 1278, (Ar-Riyadh: Maktabah Al-Ma'arif Li-Nasri Wa At-Tauzi'I.
- Nadesul, Handrawan & Retno Kusuma, *Rahasia Sehat Modern*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Nugroho, Purwo Setiyo, and Andi Uci Riatul Hikmah (2020). "Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas." *Jurnal Dunia Kesmas*, Vol. 9, no. 2.
- Nurika, (2021), *Sistem Pencernaan Makanan Dalam Pandangan Islam*, Guepedia, cet. I.
- Pakar Gizi Indonesia, (2016), *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*, Jakarta: EGC.
- Poerwadarminta, W. J. S. (1976), *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Jakarta: Balai Pustaka.

- Pudjiadi, Cindiawaty Josito (2022), *Diet Nge”Meal” Ala Dr. Cindy*, Jakarta: ANDAM, cet. I.
- Quthb, Sayyid (2002), *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an*, Terj. As’ad Yasin, Jakarta: Gema Insani Press, jilid 8.
- Reva Divantary, et. Al (2017), “*Ensiklopedia Kesehatan: Gaya Hidup Sehat*”, LONTAR MEDIATAMA.
- Rida, Muhammad Rasyid (1380 H), *Tafsirul-Manar*, Mesir: Maktabah Al-Qahirah, cet. IV, jilid 6.
- Rifah, Rusdatur (2019), “*Keistimewaan Zaitun Dalam Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab Dan Keterkaitannya Dengan Kesehatan*” dalam *Al-Karim: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, Karanganyar: STIQ, vol. 2, No. 2.
- Rubini, (2016), “*TAFSIR ‘ILMI*”, *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol. 5, No. 2.
- Rustandi, Ahmad Deni (2022), *Tafsir Toleransi Dalam Gerakan Islam Di Indonesia (Analisis Teoritis Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab dan Analisis Praktis Gerakan Islam di Tasikmalaya)*, Tasikmalaya: CV. Pustaka Turats Press, cet. 1.
- Rusyd, Ibnu (1960), *Bidayatul-Mujtahid Wan-Nihayatul-Muqtasid*, Mesir: Mustafa Al-Babil-Halabi, cet. III, jilid 1.
- Safliana, Eka (2020). “*Al-Qur’an Sebagai Pedoman Hidup Manusia*.” *Jurnal Islam Hamzah Fansuri*, Vol. 3, no. 2.
- Sahabuddin, (2007), *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jakarta: Lentera Hati.
- Saiful Bahri, (2019), “*Tadabur Juz ‘Amma*,” Jakarta: PUSTAKA AL-KAUTSAR
- Salim, Agus (2007), *Menjaga Kebersihan Dan Kesehatan*, Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.
- Salsabila, Hanna dkk, (2023), “*Eksplorasi Tafsir Ilmi: Sebuah Corak Penafsiran Al-Qur’an Berbasis Sains*”, dalam *Jurnal Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, vol. 5, No. 6.
- Sari, Reni Wulan, M. Kes dkk (2008), “*Dangerous Junk Food*”, Yogyakarta.
- Sediaoetama, A. Djaelani (1990), *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, Jakarta: Dian Rakyat, cet. I.
- Sediaotama, Achmad Djaelani (1990), *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Septianingsih, Wulan dkk., (2022), “*Keistimewaan Kurma Dalam Al-Qur’an*” dalam *Jurnal Al-Huda: Journal Of Qur’anic Stuies*, IAIN Curup, vol. 1, No. 2.
- Shadily, Hassan (1983), *Ensiklopedia Indonesia*, Jakarta: PT. Ichtiar Baru VanHoeve, jilid IV.
- Shaleh, Sujiat Zubaidah & Intan Pratiwi, (2018), “*Al-Istisyfa’ Bi Al-Asl Fi Al-Qur’an Inda Zaghlul Raghīb Al-Najjar*”, dalam *Jurnal Studia Quranika*, vol. 3, No. 1.
- Shihab, M. Quraish (1999), *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Maudhu’I Atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan.

- Shihab, M. Quraish (2001), *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish (2002), *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish (2002), *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, Vol. 1.
- Shihab, M. Quraish (2002), *Tafsir Al-Mishbah*, Jakarta: Lentera Hati, jilid. I.
- Shihab, M. Quraish (2002), *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati,
- Shihab, M. Quraish (2007), *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Jakarta: Mizan, cet. I.
- Shihab, M. Quraish (2008), "Al-Lubab: Makna, Tujuan Dan Pelajaran Dari Al-Fatihah Dan Juz 'Amma", Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish (2008), *Al-Lubab: Makna, Tujuan Dan Pelajaran Dari Al-Fatihah Dan Juz 'Amma*, Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish (2011), *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'iy Atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Quraish (2012), *AL-LUBAB: Makna, Tujuan, Dan Pelajaran Dari Surah-surah Al-Qur'an*, Tangerang: Lentera Hati, cet. I.
- Shinya, Hiromi (2020), *Seni Diet Ala Hiromi Shinya: Mitos dan Fakta The Miracle Of Enzyme*, Bandung: Qanita, cet. I.
- Sufa, Siska Armawati, Nevrettia Christantyawati, dan Raden Ayu Erni Jusnita, (2017), "Tren Gaya Hidup Sehat Dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Foot Combining", *Jurnal Komunikasi Profesional*, Vol. 1, No. 2.
- Sulaiman, (2019), "Tafsir Ilmi Dalam Presfektif Al-Qur'an" dalam *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist*, Jember: Universitas Jember, Vol. 2, No. 2.
- Sulaiman, Shubhi (2015), *Thibbun Nabawi: 31 Mukjizat Ilmiah Hadits-hadits Nabi Tentang Kesehatan*, Jakarta: Istanbul, cet. I.
- Sunardi, Yohanes "Sehat & Cerdas Untuk Remaja – Panduan Nutrisi Otak dan Tubuh Ideal Untuk Remaja", Yogyakarta: ANDI
- Swasono, Edi (2010), *Makanan Dan Kesehatan*, Semarang: Alprin.
- Syafi'i, Abdul Manan (2012), "Presfektif Al-Qur'an Tentang Ilmu Pengetahuan" dalam *Media Akademik*, Vol. 27, No. 1.
- Sya'rawi, Muhammad Mutawalli (2004), *Tafsir Sya'rawi*, Jakarta: Duta Azhar.
- Syakir, Ahmad (2014), *Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Darus Sunnah.
- Syakir, Mahmud Muhammad (2007), *Tafsir Ath-Thabari*, Jakarta: Pustaka Azzam, jilid 9.
- Syamsuri, Muhammad Faqih (2016), "Makanan Yang Menyehatkan Dalam Presfektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Dengan Pendekatan Tafsir Tematik)", Skripsi pada Institut PTIQ Jakarta.
- Syamsuri, Muhammad Faqih (2016), Skripsi: "Makanan Yang Menyehatkan Dalam Presfektif Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Dengan Pendekatan Tafsir Tematik)", Jakarta: INSTITUT PTIQ.
- Tahir, Muhammad (2006), *10 Langkah Menuju Jiwa Sehat*, Jakarta: Lentera Hati, cet. I.

- TC, Tirtawinata (2006), *Makanan Dalam Presfektif Al-Qur'an Dan Ilmu Gizi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Thabrani, Abdul Mukti (2013) "Esensi Ta'abbud Dalam Konsumsi Pangan (Telaah Kontemplatif Atas Makna Halal-Thayyib)", dalam jurnal *al-Ihkam*, vol. 8, No. 1.
- Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa-Kata*, hal. 994.
- Tresnasari, Ery (2021), "Bersiwak Dalam Bidang Kedokteran Gigi Presfektif Tafsir Ilmi", Tesis pada Institut PTIQ Jakarta.
- Ula, Arina Zahratul (2019), "Epistemologi Tafsir Ilmi (Studi Atas Tafsir Salman Tafsir Ilmiah atas Juz 'Ammah)", Skripsi pada IAIN Tulungagung.
- Wahyuni, Nur (2013), "Studi Analisis Sertifikasi Halal dan Keamanan Pangan (Studi Analisa SK 07/DIR/LPPOM MUI/V13 tentang daftar makanan kritis)" dalam jurnal *AKS AKK Yogyakarta*, *Social Akademika*, Yogyakarta, Vol. 1, No. 1.
- Yanggo, Huzaemah Tahido (2013), "Makan Dan Minum Dalam Presfektif Hukum Islam", *Jurnal TAHKIM*, Vol. IX, No. 2.
- Yanggo, Huzaemah Tahido (2013), "Makanan Dan Minuman Dalam Presfektif Hukum Islam" dalam *Jurnal Tahkim*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, vol. IX, No. 2, hal. 3.
- Yuliandari, Widyanti (2015), "Food Combining: Pola Makan Sehat, Enak & Mudah", Jakarta: PT. kawan Pustaka.
- Yunita, Ellya Rachma (2021), "Semut Dalam Tafsir Saintifik (Studi atas Tafsir al-Ayat al-Kauniyah fi Al-Qur'an al-Karim karya Zaghlul al-Najjar)", skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Yunus, Mahmud (2016), *Kamus Arab Indonesia*, Ciputat: PT Mahmud Yunus Wa Dzurriyah.
- Zulaiha, Eni. dkk., (2023), "Eksplorasi Tafsir Ilmi: Sebuah Corak Penafsiran Al-Qur'an Berbasis Sains" dalam *Jurnal Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, Vol. 5, No. 6,
- Zunaidi, Wahbah dkk., (2009), "Buku Pintar Al-Qur'an: Seven In One", terj. Imam Ghazali Masykur, dkk., Jakarta: Al-Mahira.