

KONSEP MAKANAN DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR *MAFATH AL-GAIB*

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Studi
Strata Satu (S.1)
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Agil Tarisus Shadiq

NIM: 211410156



**PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2025 M / 1446 H**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agil Tarisus Shadiq

NIM : 211410156

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : Konsep Makan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir *Mafatih al-Gaib*

Dengan ini menyatakan: :

1. Skripsi ini murni hasil karya sendiri. Apabila mengutip karya orang lain maka akan tercantum sumbernya seperti ketentuan yang berlaku.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah plagiat, maka penulis siap menerima sanksi atas perlakuan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 11 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Agil Tarisus Shadiq

URAT TANDA TANGAN PERSETUJUAN SKRIPSI
KONSEP MAKANAN DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR
MAFATHI AL-GAIB

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ
Jakarta

Sebagai Salah Satu Pernyataan Menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1)

Oleh:

Agil Tarisus Shadiq
211410156

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan Jakarta, 20 Juni 2025

Menyetujui:

Pembimbing



Farid Afrizal, M.A

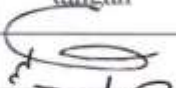
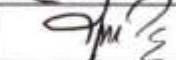
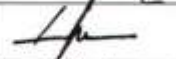
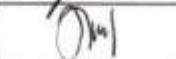
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI
KONSEP MAKANAN DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR *MAFATH*
AL-GAIB

Disusun Oleh:

Nama : Agil Tarisus Shadiq
NIM : 211410156
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal: 20 Juni 2025

TIM PENGUJI

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda tangan
1	Dr. Lukman Hakim, M.A.	Ketua Sidang	
2	Dr. Andi Rahman, M.A.	Penguji I	
3	Hidayatullah, M.A.	Penguji II	
4	Farid Afrizal, M.A.	Pembimbing	

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam



Dr. Andi Rahman, MA.

MOTTO

الإِنسان يأتي بلا شيء ثم يسعى وراء كل شيء ثم يترك كل شيء ويذهب بلا
”شيء ثم يحاسب على كل شيء“

“Manusia terlahir tanpa membawa sesuatu, lalu hidup di dunia mengejar segala sesuatu, lalu mati meninggalkan segala sesuatu dan pergi tanpa membawa sesuatu, lalu ia akan dimintai pertanggung jawaban atas segala sesuatu.”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, yang telah menganugerahkan Al-Qur'an, nikmat, karunia dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Konsep Makanan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir *Mafatih al-Gaib*." Sebagai salah satu syarat dan cara untuk bersyukur kepada Allah karena telah diberi kesempatan untuk bisa menimba ilmu dan menyelesaikan program sarjana di Universitas PTIQ Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak menghadapi kesulitan yang disebabkan hilangnya daya juang, minimnya referensi, *man management* yang buruk, hingga terbatasnya waktu untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun atas karunia Allah, bantuan, arahan bimbingan dan tuntunan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA. Selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta, yang telah memberi kesempatan belajar kepada kami.
2. Dr. Andi Rahman, M.A. Selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang telah mempermudah dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Lukman Hakim, M.Ag. selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan arahan, motivasi untuk terus bersemangat dalam menyusun tugas akhir ini.
4. Bapak Farid Afrizal, M.A. Selaku dosen pembimbing saya¹, pembimbing yang telah begitu besar jasanya dalam menemani perjalanan menempuh pendidikan penulis hingga berada dititik akhir perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Teruntuk kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, terutama Ayah saya Murtadha semoga Allah merahmatinya, beliau selalu terus menjadi pendukung dan penyemangat saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan untuk ibu saya Cut Mardiana yang telah membesarkan saya hingga saat ini. Terima kasih telah kebersamai, dan menjadi *Support System* terbaik di hidup saya, yang selalu mendoakan putranya di setiap langkahnya.
6. Teruntuk adik saya Arif Taisirul Hisan, Siti Layya Fakhira, dan Siti Qadisa Satira, terima kasih sudah menjadi sosok saudara yang baik untuk saya, yang telah kebersamai Penulis, dan selalu memberikan semangatnya untuk Penulis.
7. Teruntuk sahabat-sahabat saya, yang sudah berjuang bersama dan kebersamai Penulis hingga saat ini, sejauh manapun jarak dan perbedaan waktu, sebuah telepon adalah salah satu komunikasi kami setiap hari, mereka yang tetap memberikan saran dan masukannya, bertemu mereka adalah hal yang harus Penulis syukuri dalam hidup.
8. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu, terima kasih untuk bantuan dan bimbingannya selama masa penulisan skripsi saya, hingga selesai.
9. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan bekal dan berbagai disiplin ilmu serta bantuannya.

Dalam penulisan ini, Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sepenuhnya sempurna dan masih banyak hal yang perlu diperbaiki. Karena itu, Penulis sangat menghargai setiap kritik dan saran yang membangun demi meningkatkan kualitas tulisan ini ke depannya.

Jakarta, 11 Juni 2025

Agil Tarisus Shadiq

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB INDONESIA

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin kedalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba</i>	B	Be
ت	<i>Ta</i>	T	Te
ث	<i>Śa</i>	Ś	Es (dengan titik di atas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ĥa</i>	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	<i>Kha</i>	Kh	Ka dan Ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Żal</i>	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	<i>Ra</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sin</i>	S	Es
ش	<i>Syin</i>	Sy	Es dan ye

ص	<i>Ṣad</i>	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	<i>Ḍad</i>	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	<i>Ṭa</i>	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	<i>Ẓa</i>	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	<i>ʿain</i>	ʿ	Koma terbalik (di atas)
غ	<i>Gain</i>	G	Ge
ف	<i>Fa</i>	F	Ef
ق	<i>Qaf</i>	Q	Ki
ك	<i>Kaf</i>	K	Ka
ل	<i>Lam</i>	L	El
م	<i>Mim</i>	M	Em
ن	<i>Nun</i>	N	En
و	<i>Wau</i>	W	We
هـ	<i>Ha</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>	‘	Apostrof
ي	<i>Ya</i>	Y	Ye

2. Huruf Panjang

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fathah : a	أ : ā	ي : ...ay
Kasrah : i	ي : ī	ؤ : ...aw

Dammah : u	و : ū
------------	-------

3. Kata Sandang

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

Contoh: البقرة Al-Baqarah

- b. Kata sandang huruf *alif lam* (ال) *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الرجل Ar-Rajul

4. Huruf Tasydid

Huruf *tasydid*, hurufnya diketik dua kali. Contohnya: Bismillāh.

5. Ta' Marbutah

Apabila berdiri sendiri, *waqaf* atau diikuti kata sifat, maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf “h”

Contoh: الأفتدة Al-Af'idah

Sedangkan Ta Marbutah (ة) yang diikuti atau disambungkan (*washal*) dengan kata benda (*isim*), maka dialih aksarakan dengan huruf “t”

Contoh: الآية الكبرى Al-Āyatul Kubrā

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

Contoh: شيء Syaiun.

6. Huruf Kapital

Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi, apabila telah dialih akasarakana 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 nama diri untuk kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandang. Contoh: al-Farmawi, al-Astqalani, dan seterusnya.

Khusus untuk penulisan kata “Al-Qur’an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Fatihah, Al-Baqarah, An-Nisa dan seterusnya.

ABSTRAK

Konsep pola makan sangat penting untuk diketahui bagi setiap individual dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan produktivitas, sehingga dengan mengetahui konsep tersebut seseorang bisa menghindari berbagai masalah kesehatan. Salah satu permasalahan yang timbul adalah ketidakmampuan seseorang dalam menjaga kesehatan karena minimnya pengetahuan tentang konsep pola makan yang benar, yang pada akhirnya mengalami berbagai macam masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan metabolisme, bahkan gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menggali solusi dari problem itu di dalam Al-Qur'an, dalam hal ini fokus penulis pada pemikiran Fakhruddin ar-Râzi melalui karyanya, yakni *Mafatih al-Gaib*.

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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep makanan dalam Al-Qur'an mengandung nilai-nilai teologis, etis, dan filosofis yang tidak hanya relevan pada masa turunnya wahyu, tetapi juga mampu menjawab tantangan gaya hidup modern yang sering mengabaikan aspek kesehatan dan spiritualitas. Pemaknaan makanan secara komprehensif dalam perspektif ar-Râzi memberikan alternatif paradigma hidup sehat berkelanjutan yang selaras dengan ajaran Islam.

Kata Kunci: Makanan, Al-Qur'an, *Mafatih al-Gaib*

ABSTRACT

The concept of dietary patterns is essential for every individual to understand in order to improve health quality and productivity. By understanding this concept, one can avoid various health problems. One of the issues that arises is a person's inability to maintain good health due to a lack of knowledge about proper dietary principles, which may ultimately lead to various health complications such as obesity, metabolic disorders, and even mental health issues. Therefore, the author is interested in exploring solutions to this problem within the Qur'an, specifically focusing on the thoughts of Fakhruddin ar-Râzi as presented in his work Mafatih al-Gaib

This study employs a qualitative descriptive methodology using a library research approach, collecting a range of scholarly works related to the theme. The method of analysis applied in this study is the thematic (mawdu'i) approach, as it focuses on Qur'anic exegesis by analyzing a particular subject matter.

The findings indicate that the concept of food in the Qur'an encompasses theological, ethical, and philosophical values that are not only relevant during the time of revelation but also capable of addressing the challenges of modern lifestyles, which often neglect aspects of health and spirituality. ar-Râzi's comprehensive interpretation of food offers an alternative paradigm for sustainable healthy living that aligns with Islamic teachings.

Keywords: Food, Qur'an, *Mafatih al-Gaib*

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
SURAT TANDA TANGAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB INDONESIA	vii
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Permasalahan	4
1. Identifikasi Masalah.....	4
2. Batasan Masalah	5
3. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka.....	5
F. Metodologi Penelitian	8
G. Sistematika Penulisan	9
BAB II TINJAUAN UMUM SEPUTAR MAKANAN	11
A. Definisi Makanan.....	11
B. Term-Term Makanan dalam Al-Qur'an	12
1. Term <i>Ta'am</i>	12
2. Term <i>Akala</i>	13
3. Term <i>Syaraba</i>	13
4. Term <i>Mâ'idah</i>	14
5. Term <i>Gidâ'</i>	14
C. Implementasi Makanan Terhadap Kehidupan Manusia.....	14
BAB III BIOGRAFI FAKHRUDDIN AR-RÂZI DAN KITAB <i>MAFATIH AL-GAIB</i>	21
A. Profil Fakhruddin ar-Râzi	21
1. Biografi.....	21
2. Pendidikan	22
3. Karya-Karya	24
B. Profil Tafsir Mafatih al Gaib	26
1. Latar Belakang Penulisan Kitab.....	26
2. Metode dan Corak Penafsiran	28
3. Karakteristik Penafsiran.....	29
BAB IV ANALISIS AYAT-AYAT TENTANG MAKANAN MENURUT FAKHRUDDIN AR-RÂZI.....	31
A. Perintah untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi.....	31
B. Menonsumsi makanan yang halal dan thayyib.....	32

1. QS. Al-Baqarah [2]: 168	32
2. QS. Al-Baqarah [2]: 172	33
3. QS. Al-Maidah [5]: 4	34
C. Mengonsumsi makanan yang bersumber dari hewani.	36
1. QS. Al-Maidah [5]: 1	36
2. QS. Al-Maidah [5]: 96	37
3. QS. An-Nahl [16]: 14.....	39
4. QS. An-Nahl [16]: 5.....	41
5. QS. An-Nahl [16]: 66.....	43
6. QS. Al-Baqarah [2]: 57	47
D. Mengonsumsi makanan yang bersumber dari nabati.....	48
1. QS. Al-Baqarah [2]: 61	48
2. QS. ‘Abasa [80]: 25-32	51
3. QS. Al-An’am [6]: 99	53
4. QS. Al-An’am [6]: 141.....	56
5. QS. Al-Mu’minun [23]: 19-20	59
E. Larangan mengonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan.	61
1. QS. Al-A’raf: 31	61
F. Larangan mengonsumsi makanan dan minuman yang haram dan berbahaya.	64
2. QS. Al-Maidah [5]: 3	64
3. QS. Al-Maidah: 90-91.....	71
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk hidup, manusia tentu memiliki berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi agar bisa menjalani kehidupan dengan baik. Menurut teori kebutuhan, setiap tindakan manusia pada dasarnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut, baik yang bersifat fisik maupun psikis.¹ Salah satu kebutuhan fisik yang paling penting adalah makanan. Makanan memiliki peran yang sangat vital dalam kehidupan manusia karena hampir selalu menjadi prioritas utama, kapan pun dan di mana pun. Dalam hal ini, makanan dan minuman diciptakan oleh Tuhan sebagai bagian dari pemenuhan kebutuhan hidup manusia.

Manusia membutuhkan makanan untuk menjaga kelangsungan hidupnya. Dari makanan itulah tubuh memperoleh energi yang penting bagi aktivitas sehari-hari, sekaligus mendapatkan unsur-unsur yang dibutuhkan untuk membentuk dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Secara umum, seluruh jenis makanan dan minuman yang ada di bumi, baik yang berasal dari darat maupun laut, serta dari tumbuhan maupun hewan, pada dasarnya disediakan untuk manusia. Namun, tidak semua jenis makanan dan minuman boleh dikonsumsi. Ada beberapa yang diharamkan, dan manusia juga tidak dianjurkan mengonsumsi makanan secara berlebihan karena hal tersebut bisa berdampak buruk bagi kesehatan dan kehidupan manusia.²

Di era kehidupan kontemporer ini, persoalan yang berkaitan dengan makanan menjadi semakin rumit. Berdasarkan laporan *Health Chosun* tanggal 25 November 2023, ditemukan bahwa penderita diabetes memiliki kemungkinan 26,3% lebih tinggi mengalami depresi, serta 11,2% lebih tinggi mengalami kecemasan dibandingkan dengan masyarakat umum. Sebaliknya, individu yang mengalami depresi berisiko 60% lebih besar terkena diabetes, sementara mereka yang mengalami kecemasan memiliki potensi 47% lebih tinggi untuk mengidap penyakit tersebut. Penderita diabetes kerap mengalami tekanan psikologis akibat kondisi penyakit yang mereka alami. Tekanan ini bisa muncul dalam bentuk perubahan berat badan, gangguan tidur, rasa lelah yang berkepanjangan, hingga stres. Semua faktor tersebut saling berkaitan dan memberikan dampak besar terhadap kesehatan mental penderita.³

Kondisi ini menunjukkan bahwa pentingnya memahami konsep makanan dalam perspektif Islam semakin relevan untuk dikaji. Pemahaman tersebut tidak

¹ Ngilim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), h. 77.

² Suryo Ndadari Rohmah Ayuningtyas, dkk., "Halalan Ṭayyiban dalam Al-Qur'an menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dalam Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur" dalam *Jurnal Al-Mizan: Jurnal Keislaman* (31 Oktober 2024), Vol. 1, No. 1, h. 54.

³ [Studi: Kurang Gizi Tingkatkan Risiko Diabetes dan Gangguan Mental - Page 3 - Health Liputan6.com](https://www.healthliputan6.com) diakses pada 24 Januari 2025

hanya sebatas ajaran normatif, tetapi juga dapat menjadi alternatif solusi dalam menghadapi persoalan-persoalan kesehatan di era kontemporer.

Bagi sebagian orang, kesehatan belum menjadi hal yang diprioritaskan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tampak dari kebiasaan mengonsumsi makanan instan tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya terhadap tubuh. Padahal, kesehatan mencakup dua aspek penting, yaitu fisik dan psikis. Kesehatan fisik ditandai dengan kondisi tubuh yang bugar dan kemampuan menjalani aktivitas secara optimal. Sementara itu, kesehatan psikis terlihat dari kemampuan individu dalam berpikir secara jernih, menghadapi berbagai persoalan dengan bijak, serta mengambil keputusan yang realistis. Keseimbangan antara keduanya menjadi dasar penting dalam mewujudkan kualitas hidup yang lebih baik.⁴

Kesehatan sering disebut sebagai salah satu aset yang paling berharga dalam hidup. Dalam hal ini, tubuh dan jiwa manusia merupakan dua aspek yang saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Kondisi fisik yang sehat dapat menunjang kesehatan jiwa, sementara kondisi jiwa yang stabil dan positif akan memberikan dorongan bagi tubuh untuk tetap kuat serta bugar.⁵

Pernyataan bahwa "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat" tidak selalu benar secara mutlak. Banyak contoh di sekeliling masyarakat yang menunjukkan bahwa tubuh yang sehat belum tentu diiringi dengan kondisi jiwa yang sehat. Justru, kesehatan jiwa sering kali menjadi faktor utama yang mendukung terbentuknya tubuh yang kuat dan bugar. Bila dibandingkan, kekuatan jiwa cenderung lebih dominan karena jiwa yang sehat mampu memberikan energi serta keseimbangan bagi keseluruhan keberadaan manusia.⁶

Secara esensial, makanan berfungsi untuk menyediakan nutrisi bagi tubuh sekaligus menggantikan sel-sel yang rusak atau mati. Selain menjadi sumber energi, makanan juga berperan dalam menjaga kekuatan tubuh, mengatur suhu, dan mendukung fungsi organ tubuh agar dapat bekerja dengan optimal. Aktivitas makan dan minum tidak hanya memberikan energi yang diperlukan untuk menjalani kehidupan sehari-hari, tetapi juga menopang kesehatan secara keseluruhan. Namun, pola hidup sehat sering kali terabaikan ketika kita mengonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan dampaknya di masa depan. Padahal, dengan memilih makanan yang sehat, manfaatnya dapat dirasakan secara langsung maupun jangka panjang bagi tubuh. Pola makan yang seimbang tidak hanya mendukung fungsi tubuh, tetapi juga membantu mencegah berbagai masalah kesehatan yang mungkin timbul akibat kebiasaan makan yang kurang baik.⁷

Makan dan minum berkualitas merupakan kebutuhan mendasar yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan

⁴ Muhammad Nur Wahyudi, "Prilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Pespektif Al-Qur'an", *Skripsi* pada UIN Wali Songo Semarang, 2015, h. 2.

⁵ Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting* (Surabaya: Padma Press, 2004), h. 104.

⁶ Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting*, h. 104.

⁷ Ferry Martedi ZA, dkk., "Etika Makan dan Minum Yang Menyehatkan Dalam Prespektif Al-Qur'an" dalam *Jurnal Ihsanika : Jurnal Pendidikan Agama Islam* (Desember 2023), Vol. 1 No. 4, h. 99.

tubuh, baik dalam mendukung pertumbuhan maupun sebagai sumber kekuatan. Namun, lebih dari sekadar pemenuhan fisik, makan dan minum juga dimaknai sebagai wujud keberkahan yang mengandung nilai spiritual. Ragam nikmat yang telah dilimpahkan oleh Allah SWT melalui aneka makanan di bumi ini adalah karunia yang selayaknya dihargai dengan rasa syukur dan digunakan dengan bijaksana.⁸

Islam dikenal sebagai agama yang menyeluruh dan memberikan perhatian besar terhadap aspek kesehatan. Hal ini terlihat dari banyaknya ayat dalam Al-Qur'an serta hadis Nabi yang membahas topik tersebut. Al-Qur'an berperan sebagai pedoman hidup bagi umat manusia dan mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk cara menjaga kesehatan. Salah satu bentuk perhatian Islam terhadap kesehatan tercermin dalam ajaran mengenai pola makan dan minum yang baik.⁹ Dalam surat Al-Baqarah [2]: 168, umat Islam diperintahkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Sementara itu, dalam surat Al-A'raf [7]: 31, Allah mengingatkan agar tidak berlebihan dalam makan, yang juga merupakan bagian dari upaya menjaga kesehatan.¹⁰

Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam hal makan, baik dari sisi porsi maupun kualitas makanan yang dikonsumsi. Keseimbangan ini berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh agar tetap bugar dan terlindungi dari berbagai penyakit, mengingat makanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang tidak bisa diabaikan. Selain memperhatikan jenis makanan, pengaturan waktu dan pola makan juga menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan.¹¹ Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa makanan bisa menjadi sumber dari berbagai penyakit, sedangkan menjaga pola makan yang baik merupakan salah satu langkah pencegahan yang efektif.¹²

Widyanti Yuliandari, penulis buku *Food Combining: Pola Makan Sehat, Enak dan Mudah*, melalui akun Instagram pribadinya, menjelaskan bahwa *Food Combining* merupakan salah satu gaya hidup sehat yang saat ini cukup banyak diminati. Pola makan ini bersifat alami, namun bukan hanya soal mengonsumsi makanan dalam bentuk yang mendekati aslinya. Dalam konsep *Food Combining*, kata "alami" merujuk pada upaya menyesuaikan pola makan dengan proses alami yang berlangsung di dalam tubuh. Hal ini mencakup pemahaman terhadap

⁸ Kementrian Agama RI, Tafsir Ilmi: *Makan & Minum Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013), h. 1.

⁹ Eka Safliana. "Al-Qur'an Sebagai Pedoman Hidup Manusia" *Jurnal Islam Hamzah Fansuri*, (2020), Vol. 3 No. 2, h. 70.

¹⁰ Nina Aminah (ed.), *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), h. 122.

¹¹ Muhamad Jufri Bin Sapie, "Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad", *Skripsi* pada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017, h. 13-14.

¹² Zaenal Abidin, "Keluarga Sehat Dalam Perspektif Islam" dalam *Jurnal Dakwah & Komunikasi* (Januari-Juni 2012), Vol. 6 No. 1, h. 3.

kebutuhan tubuh serta penyusunan asupan makanan agar sejalan dengan cara kerja sistem tubuh itu sendiri.¹³

Gaya hidup modern yang cenderung instan, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food, soft drink*) serta penggunaan bumbu penyedap yang mengandung MSG berbasis bahan kimia sintetis, dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Zat pengawet dalam makanan tersebut, meskipun dalam jumlah kecil, dapat menumpuk di dalam tubuh dan berisiko menimbulkan berbagai penyakit di masa mendatang. Makanan cepat saji tergolong berbahaya karena mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi. Di Amerika Serikat, istilah kolesterol bahkan telah menjadi bagian dari budaya populer, sejajar dengan nama-nama besar seperti Coca-Cola dan McDonald's. Data menunjukkan bahwa sekitar sepertiga masyarakat Amerika mengenal kadar kolesterol mereka, karena satu dari lima orang diketahui memiliki kadar kolesterol tinggi. Fakta ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat dapat memberikan dampak besar terhadap kesehatan masyarakat secara luas.¹⁴

Penulis memilih tema makanan dalam Al-Qur'an karena terdapat hal-hal penting yang menarik untuk ditelaah, khususnya terkait berbagai jenis makanan yang disebutkan di dalamnya. Berdasarkan pertimbangan tersebut, Penulis bermaksud mengkaji dan menjelaskan bagaimana gambaran konsep makanan dalam Al-Qur'an, dengan merujuk pada beberapa ayat yang dianalisis melalui sudut pandang Fakhrudin ar-Râzi.

Diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami maksud dari makanan yang sebenarnya dalam konsepsi Al-Qur'an. Analisis terhadap ayat-ayat yang berkaitan menjadi langkah penting agar hakikat makanan yang dimaksud dapat terungkap secara lebih jelas.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, Penulis dalam karya ini akan membahas mengenai konsep makanan dalam Al-Qur'an dengan merujuk pada pandangan Fakhrudin ar-Râzi melalui tafsir *Mafatih al-Gaib*. Kitab tafsir ini dipilih karena memiliki corak *falsafi* dan *ilmi*, dengan tujuan untuk menggali makna filosofis dan saintifik yang relevan dengan kondisi manusia lintas zaman dan menghasilkan perspektif baru. Selain itu tafsir ini juga menggunakan metode *tahlili*, dengan menggunakan urutan penafsiran berdasarkan mushaf Al-Qur'an. Maka dari itu Peneliti tertarik mengangkat judul penelitian yaitu "Konsep Makanan dalam Al-Qur'an Perspektif *Mafatih al-Gaib*."

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 bahasan penelitiannya, di antaranya:

¹³ Siska Armawati Sufa, dkk., "Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining" dalam *Jurnal Komunikasi Profesional* (2017), Vol. 1 No. 2, h. 106.

¹⁴ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah* (Jakarta: Noura book, 2012), h. 36.

- a. Mengapa konsep makanan dalam Islam sangat penting dan bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan jasmani dan rohani manusia?
- b. Apa saja ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang membahas tentang makanan?
- c. Bagaimana pemaknaan makanan menurut tafsir *Mafatih al-Gaib*?
- d. Bagaimana pandangan Islam, khususnya dalam Al-Qur'an, mengenai keseimbangan pola makan sebagai bagian dari hidup sehat yang berkelanjutan?
- e. Bagaimana urgensi pengkajian konsep makanan dalam Al-Qur'an dapat memberikan solusi terhadap tantangan kontemporer dan gaya hidup modern?

2. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah sebagaimana yang diuraikan pada sub sebelumnya, maka penulis membatasi dan hanya berfokus pada permasalahan konsep makanan dalam Al-Qur'an menurut Fakhruddin ar-Râzi.

3. Rumusan Masalah

Untuk memudahkan pembahasan dalam skripsi ini, perlu adanya rumusan masalah yang menjadi tema pokok dalam skripsi ini, yaitu bagaimana konsep makanan dalam Al-Qur'an menurut Fakhruddin ar-Râzi.

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 di antaranya:

1. Sebagai pemenuhan syarat akademik untuk mendapatkan gelar sarjana agama dari program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Usuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta.
2. Untuk mengetahui bagaimana konsep makanan dalam Al-Qur'an menurut Fakhruddin ar-Râzi
3. Memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai dampak makanan terhadap kualitas hidup berkelanjutan.

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 makanan yang ditawarkan dalam Al-Qur'an menurut perspektif Fakhruddin ar-Râzi
2. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa memberikan sumbangan pemikiran, memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai penerapan pola makan yang berkualitas berdasarkan Al-Qur'an.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan hal sangat penting dalam penelitian yang membantu peneliti dalam memahami secara mendalam terkait teori-teori ataupun penjelasan-penjelasan yang relevan dengan topik penelitian yang akan dibahas. Tinjauan pustaka juga menjadi penentu arah penelitian, memformulasikan hipotesis,

dan menganalisis hasil penelitian. Adapun dalam penelitian ini, Penulis telah menemukan beberapa penelitian-penelitian sebelumnya yang pembahasannya atau topik utamanya tidak jauh berbeda dari topik penelitian yang akan Penulis teliti. Di antaranya ialah:

Pertama, Pada skripsi Ahmad Fauzi Halim¹⁵ yang berjudul “Pola Makan Dan Minum Sehat Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Ilmi)” dari Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta tahun 2023. Dari penelitian ini menghasilkan kesimpulan 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 mengonsumsi 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. Adapun yang membedakan penelitian Penulis dengan penelitian ini terletak pada titik fokus penelitian terkait konsep makanan dalam Al-Qur’an. Di mana dalam penelitian yang akan penulis kaji lebih memfokuskan pada konsep makanan dalam Al-Qur’an secara mendalam dengan menggunakan Tafsir *Mafatih al-Gaib* karya Fakhruddin ar-Râzi dengan keluasan ilmunya yang menawarkan pandangan di dalamnya terkait corak filsafat dan saintifik.

Kedua, Pada skripsi Fauzan Ra’if Muzakki¹⁶ 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 mengonsumsi makanan bertujuan demi menjaga keberlangsungan hidupnya. Makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat higienis dan halal. Halal di sini ialah yang sudah diatur dalam Al-Qur’an. Yaitu: semua makanan yang baik, tidak kotor dan tidak menjijikkan, semua makanan yang tidak diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya, semua makanan yang 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

¹⁵ Ahmad Fauzi Halim, “Pola Makan Dan Minum Sehat Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Ilmi)”, *Skripsi* pada Universitas PTIQ Jakarta, 2023.

¹⁶ Fauzan Ra’if Muzakki, “*Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur’an (Analisis Kajian Tafsir Tematik)*”, *Skripsi* pada Universitas PTIQ Jakarta, 2020.

mengonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus di penuhi dan benar-benar diperhatikan agar terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan. Adapun yang membedakan penelitian Penulis dengan penelitian ini terletak pada titik fokus penelitian terkait konsep makanan dalam Al-Qur'an. Di mana dalam penelitian yang akan Penulis kaji lebih memfokuskan pada konsep makanan dalam Al-Qur'an secara mendalam dengan menggunakan Tafsir *Mafatih al-Gaib* karya Fakhruddin ar-Râzi dengan keluasan ilmunya yang menawarkan pandangan di dalamnya terkait corak filsafat dan saintifik.

Ketiga, pada skripsi M. Arif Fajar Satrio¹⁷ yang berjudul "Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir al-Azhar". Hasil penelitian ini berkesimpulan bahwa berdasarkan ayat-ayat yang dikaji dapat dipahami bahwasanya makna makanan dalam penafsiran Hamka, dikelompokkan menjadi berbagai macam yaitu, makanan yang sehat, memakan makanan secara proporsional sesuai dengan kebutuhan, memiliki rasa aman terhadap makanan, makanan sebagai seruan, makanan sebagai peringatan, makanan sebagai anugerah. Dan mencari dari sumber yang halal, bukan dari penipuan, seperti korupsi. Pengaruh makanan terhadap kehidupan manusia menurut Hamka dalam tafsir al-Azhar dari makanan yang halal dan baik sangat besar pengaruhnya terhadap jiwa seseorang yaitu akan dijadikan Allah seorang yang makbul do'anya, maka satu suapan yang haram masuk dalam perutnya maka tidak akan diterima amalnya selama empat puluh hari dan apabila ingin do'anya makbul hendaknya menjaga makanannya jangan sampai makan makanan yang tidak baik lagi haram. Adapun yang membedakan penelitian Penulis dengan penelitian ini terletak pada titik fokus penelitian terkait konsep makanan dalam Al-Qur'an. Di mana dalam penelitian yang akan penulis kaji lebih memfokuskan pada konsep makanan dalam Al-Qur'an secara mendalam dengan menggunakan Tafsir *Mafatih al-Gaib* karya Fakhruddin ar-Râzi dengan keluasan ilmunya yang menawarkan pandangan di dalamnya terkait corak filsafat dan saintifik.

Keempat, pada jurnal Wiwik Widiyati¹⁸ yang berjudul "Makanan Dan Gizi Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Analisa Kajian Literatur)". Dari penelitian ini bahwa hasil dari penelitian berbagai sumber literatur menunjukkan dalam ajaran Islam, makanan dan minuman yang dikonsumsi manusia khususnya umat Islam harus selektif, yakni halal sesuai petunjuk Allah dalam Al-Qur'an dan penjelasan Nabi Muhammad SAW dalam hadis, serta berkualitas *thayyiban*, yakni makanan yang berguna bagi tubuh, tidak merusak, tidak menjijikkan, enak, tidak kadaluwarsa dan tidak bertentangan dengan perintah Allah, karena tidak diharamkan. Islam dan kesehatan pada dasarnya memiliki satu tujuan yang sama demi kebaikan manusia. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi dan benar-benar diperhatikan agar manusia terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan. Adapun yang membedakan penelitian

¹⁷ M. Arif Fajar Satrio, "Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar," *Skripsi* pada UIN Raden Intan Lampung, 2021.

¹⁸ Wiwik Widiyati, "Makanan Dan Gizi Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Analisa Kajian Literatur)" dalam *Jurnal Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan* (Desember 2023), Vol. 1 No. 4.

Penulis dengan penelitian ini terletak pada titik fokus penelitian terkait konsep makanan dalam Al-Qur'an. Di mana dalam penelitian yang akan penulis kaji lebih memfokuskan pada konsep makanan dalam Al-Qur'an secara mendalam dengan menggunakan Tafsir *Mafatih al-Gaib* karya Fakhruddin ar-Râzi dengan keluasan ilmunya yang menawarkan pandangan di dalamnya terkait corak filsafat dan saintifik.

F. Metodologi Penelitian

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

1. Metode dan Jenis Penelitian

Dalam penulisan skripsi ini. Penulis menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif sendiri merupakan pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi di mana Peneliti adalah sebagai instrumen. Sehingga penelitian ini tidak menggunakan statistik, tetapi melalui pengumpulan data, analisis, kemudian di interpretasikan.¹⁹

Adapun jenis penelitian dalam penulisan ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*)²⁰ yang dalam pengumpulan datanya dilakukan dengan mencari, melacak, dan mengamati literatur yang sesuai dengan tema yang Penulis ingin teliti.

2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam skripsi ada 2, yaitu yang bersifat primer dan sekunder. Secara singkat, ketika skripsi mengangkat sebuah tema dalam bentuk tafsir tematik, maka sumber primer adalah kitab Tafsir *Mafatih al-Gaib* karya Fakhruddin ar-Râzi. Sedangkan sumber sekunder adalah seluruh rujukan dan penunjang yang digunakan untuk mendukung penelitian yaitu buku-buku umum yang membahas secara khusus tentang tema yang akan dibahas, sumber sekunder yaitu berupa buku-buku, kitab tafsir, artikel dan jurnal-jurnal lain yang terkait dengan penelitian yang dikaji. Kemudian data yang diperoleh disajikan lalu adanya penambahan juga dari Penulis.

3. Metode Penelitian

Dengan mempertimbangkan proposal yang telah disampaikan, penulis memutuskan untuk memilih metode yang paling sesuai sebagai berikut:

1. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan fokus bahasan pada analisis mendalam seputar ayat-ayat makan dan minum dan implikasi terhadap kesehatan mental. Melalui pendekatan ini memungkinkan Peneliti untuk mengemukakan dan membuka sudut pandang bagaimana pengaruh makan dan minum terhadap kesehatan mental.
2. Metode tafsir *maudhui*.²¹ Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori tafsir

¹⁹ Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jawa Barat: CV Jejak, 2018), h. 8-9.

²⁰ Mohammad Mustari dan Taufiq Rahman, *Pengantar Metode Penelitian* (Yogyakarta: LaksBang Presindo, 2012), h. 33.

²¹ Abdussattar Fathullah Sa'id, *al-Madkhol Ila Tafsir al-Maudu'i* (Bur Sa'id: Darul at-Tauzi' Wa an-Nasyr al-Islamiyah, 1991), h 25.

maudhui' sebagai langkah penyusunannya, dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:²²

- a. Menentukan tema pembahasan yang akan dibahas.
- b. Memilih tema dengan menggunakan lafaz atau isyarat yang terdapat di dalam Al-Qur'an.
- c. Mengumpulkan ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema.
- d. Mengategorisasi (klasifikasi) ayat-ayat Al-Qur'an.
- e. Menganalisis ayat Al-Qur'an.
- f. Membuat kesimpulan.

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

Bab kedua, membahas seputar makanan secara umum terkait definisi, term, dan ayat-ayat terkait tema pembahasan.

Bab ketiga, membahas terkait pengenalan kitab Tafsir *Mafatih al-Gaib* beserta dengan biografi pengarang kitab tersebut.

Bab keempat, membahas tentang analisis konsep makanan dalam Al-Qur'an menurut Fakhruddin ar-Râzi.

Bab kelima, 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.

²² Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Quran dan Tafsir* (Jakarta Selatan: Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022), h 11-13.

BAB II TINJAUAN UMUM SEPUTAR MAKANAN

A. Definisi Makanan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, makanan didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dapat dikonsumsi, seperti panganan, lauk-pauk, kue, dan lain sebagainya. Makanan juga mencakup bahan-bahan yang masuk ke dalam tubuh untuk membentuk atau menggantikan jaringan tubuh, menyediakan energi, serta mengatur berbagai proses yang terjadi di dalam tubuh.²³

Dalam bahasa Arab, kata makanan berasal dari lafaz الأَطعمة (*al-at'imah*) yang merupakan bentuk jamak dari kata الطعام.²⁴ Secara bahasa makanan dapat diartikan dengan istilah *ta'am*, *aklun*, dan *gida'un* yang memiliki makna mencicipi sesuatu atau memasukkan sesuatu ke dalam perut melalui mulut. Selain itu, *gida'* juga telah menjadi sebagai kata serapan gizi dalam bahasa Indonesia.²⁵

Menurut Quraish Shihab, istilah *ta'am* dalam Al-Qur'an merujuk pada segala sesuatu yang dapat dimakan atau dicicipi. Oleh karena itu, minuman juga termasuk dalam pengertian *ta'am*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *ta'am* mencakup semua bentuk makanan yang bisa dicicipi, bahkan air sekalipun bisa dikategorikan sebagai *ta'am*.²⁶ Secara istilah, makanan juga berarti segala sesuatu yang dapat dikonsumsi, baik yang berasal dari daratan maupun dari lautan.²⁷

Setiap jenis makanan berperan sebagai sumber nutrisi bagi makhluk hidup. Nutrisi tersebut merupakan zat yang dicerna dan diserap oleh tubuh manusia, sehingga dapat mengatur fungsi fisiologis organ tubuh, menghasilkan energi, serta melindungi tubuh dari berbagai penyakit. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mulai lebih bijak dalam memilih asupan makanan dengan memperhatikan kandungan dan kebutuhan gizi dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Kandungan gizi tersebut meliputi *makronutrien* dan *mikronutrien*.²⁸

Makanan merupakan sumber nutrisi seperti karbohidrat, lemak, protein, dan mineral yang berasal dari tumbuhan, hewan, atau produk olahan. Karena berperan sebagai sumber energi, makanan menjadi kebutuhan pokok bagi makhluk hidup untuk tetap hidup. Dalam hal ini, pemilihan makanan sangat penting karena

²³ Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/makanan> diakses pada 24 Mei 2025.

²⁴ Munawwir, *Kamus Al-Munawwir* (Yogyakarta: PT. Pustaka Progresif, 2002), h. 853.

²⁵ Imam Azis Syaifullah, dkk., "Konsep Makanan Halal, Thayyib, dan Haram dalam Al-Qur'an Menurut Tafsir asy-Sya'rawi" dalam *Jurnal Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin* (Januari 2025), Vol. 4 No. 1, h. 24.

²⁶ Nashirun, "Makanan Halal dan Haram dalam Perspektif Al Qur'an" dalam *Jurnal Halalan Thayyiban: Jurnal Kajian Manajemen Halal dan Pariwisata Syariah* (Juli-Desember 2020), Vol. 3 No. 2, h. 3.

²⁷ Sri Mulyati, dkk., "Makanan Halal dan Tayyib dalam Perspektif Al-Quran" dalam *Jurnal Isihumor: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* (Januari 2023), Vol.1 No.1, h. 26.

²⁸ Putri Rahma Alamsyah, dkk., *Gizi dan Kesehatan Masyarakat* (Banten: PT Sada Kurnia Pustaka, 2024), h. 19.

berpengaruh pada pemenuhan energi, pembentukan sel dan jaringan tubuh, serta mendukung fungsi-fungsi fisiologis.²⁹

Dari sisi kesehatan, makanan bukan hanya sumber energi, tapi juga bisa menjadi jalan masuk penyakit jika tidak diolah atau ditangani dengan baik. Maka dari itu, menjaga kebersihan dan keamanan makanan sangat penting untuk mencegah kontaminasi oleh bakteri atau mikroorganisme berbahaya. Untuk produk makanan yang dijual secara luas, pengawasan dari lembaga berwenang juga sangat dibutuhkan agar konsumen memperoleh makanan yang aman dan sesuai standar kesehatan.³⁰

B. Term-Term Makanan dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, terdapat lima istilah yang digunakan untuk menggambarkan makanan, yaitu *ta'am*, *akala*, *syarab*, *ma'idah*, dan *gida*'. Agar konsep makanan dalam Al-Qur'an dapat dipahami secara utuh, perlu dilakukan pengkajian dan analisis terhadap semua ayat yang berkaitan dengan istilah tersebut. Mengenai hal ini, Ibnu Taimiyyah menyatakan bahwa ketika sebuah kata disebutkan dalam Al-Qur'an atau hadis, maka kata-kata lain yang serupa juga harus dipertimbangkan untuk memahami maksud Allah dan Rasul-Nya secara utuh. Dengan pendekatan tersebut, makna bahasa dalam Al-Qur'an dan hadis dapat dipahami dengan lebih tepat.³¹

Sebelum masuk ke pembahasan lebih lanjut, sebaiknya dijelaskan terlebih dahulu arti dari istilah *ta'am*, *akala*, *syarab*, *ma'idah*, dan *gida*'. Dengan begitu, makna tiap-tiap istilah bisa dipahami secara lebih mendalam.

1. Term *Ta'am*

Dalam bahasa Arab, istilah makanan disebut *ta'am*, yang berasal dari akar kata *ta*, *'ain*, dan *mim*, yang memiliki makna dasar mencicipi, merasakan, atau mengecap.³² Dari akar kata tersebut berkembang beberapa bentuk kata, antara lain *ta'âm* (طعام) yang berarti rasa, *mat'am* (مطعم) yang berarti tempat makanan, *isti'âm* (استطعم) yang berarti meminta makanan, serta *tu'um* (طعم) yang bisa berarti makanan atau umpan, yaitu sesuatu yang dimasukkan yang berfungsi seperti makanan.³³

Secara bahasa, kata *ta'am* berarti ذاق الشيء (mencicipi sesuatu),³⁴ dan juga dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dimakan atau yang memiliki sifat

²⁹ Nurika, *Sistem Pencernaan Makanan Dalam Pandangan Islam* (Guepedia, 2021), cet. I, h. 14.

³⁰ Andriyani, "Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan" dalam *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* (Juli 2019), Vol. 15 No. 2, h. 179.

³¹ Mulizar, "Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)" dalam *Jurnal At-Tibyan* (Januari-Juni 2016), Vol. 1 No. 1, h. 130.

³² Ahmad Warson Al-Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawwir, 1984), h. 913.

³³ Sahabuddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 994.

³⁴ Louis Ma'luf, *Qamus al-Munjid fi al-Lughah* (Beirut: Dar al-Masyriq, 1997), h. 466.

mencicipi sesuatu sejenisnya (كل ما يؤكل أو ذاق مثله).³⁵ Di dalam Al-Qur'an kata *ta'am* dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 48 kali dan tersebar dalam 26 surah.³⁶

2. Term *Akala*

Secara etimologis, istilah *akala* (أكل) berasal dari akar kata yang sama, yang berarti tindakan mengambil makanan kemudian mengunyah dan menelannya.³⁷ Beberapa mengartikan lafaz *akala* dengan مضغ الطعام وبلعه sebagai proses mengunyah makanan lalu menelannya.³⁸ Al-Asfahani menjelaskan bahwa *akala* berarti tindakan mengambil makanan.³⁹ Sementara itu, Ibnu Faris dalam karyanya menyatakan bahwa kata *akala*, yang terdiri dari huruf *hamzah*, *kaf*, dan *lam*, merupakan satu bentuk dasar dengan banyak makna turunan, dan secara harfiah mengandung arti “pengurangan.”⁴⁰

Menurut Ibnu Manzur, istilah *akala* jika diucapkan dengan *hamzah* yang berharakat *dammah* dan *kaf* yang *disukunkan* menjadi *al-ukl* yang berarti rezeki. Contohnya dalam ungkapan *Innahu la'azim al-ukl fi ad-dunya*, yang berarti seseorang memiliki rezeki yang melimpah di dunia. Selain itu, *al-ukl* juga mengacu pada bagian atau jatah dari dunia, seolah-olah sesuatu tersebut “dimakan.” Istilah ini juga dapat merujuk pada buah-buahan, seperti dalam kalimat *ukl bustanika da'imun* yang berarti buah-buahan kebunmu selalu tersedia, dan *ukluhu tamaruhu* yang bermakna bagian atau hasilnya adalah buah.⁴¹ Kata *akala* dalam berbagai derivasinya disebutkan sebanyak 109 kali dalam Al-Qur'an.⁴²

3. Term *Syaraba*

Kata *syaraba* berasal dari akar kata *syin*, *ra*, dan *ba* yang memiliki makna dasar “minum,” dan makna ini tetap konsisten digunakan. Dari makna dasar tersebut kemudian berkembang berbagai makna lain secara kiasan (*majaz*) maupun perumpamaan (*tasybih*).⁴³ Istilah *asy-syurbu* (الشُّرْبُ) merujuk pada tindakan mengonsumsi segala jenis zat cair, baik berupa air maupun cairan lainnya.⁴⁴

Asy-syurbu: adalah mengonsumsi setiap zat cair melalui mulut, baik air maupun selainnya. Yang dikenal (paling umum) adalah bahwa yang berharakat

³⁵ Ibnu Manzur, *Lisan al-'Arab* (Beirut: Dar al-Fikr, 711 H), Juz XV, h. 33.

³⁶ Muhammad Fuad Abd al-Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi Al-Qur'an al-Karim* (al-Qahirah: Dar al-Fikr, 1996), h. 425-426.

³⁷ Louis Ma'luf, *Qamus Al-Munjid Fi Al-Lughah*, h. 15.

³⁸ Mulizar, “Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia (Studi Terhadap Tafsir al-Azhar)”, h. 132.

³⁹ Ragib Al-Asfahani, *Al-Mufradat Fi Garibi Al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Qalam, 1992), h. 80.

⁴⁰ Ibnu Faris, *Mu'jam Maqayis al-Lughah* (Dar al-Fikr, 1979), jilid. 1, h. 122.

⁴¹ Ibnu Manzur, *Lisan al-'Arab*, jilid. 11, h. 21.

⁴² Muhammad Fuad Abd al-Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur'an al-Karim* h. 35-36.

⁴³ Ibnu Faris, *Mu'jam Maqayis al-Lughah* (Dar al-Fikr, 1979), jilid. 3, h. 267.

⁴⁴ Ragib Al-Asfahani, *Al Mufradat Fi Garibi Al-Qur'an*, h. 448.

ḍammah (*syurb*) adalah *masdar*, dan yang berharakat *fathah* (*syarb*) adalah bentuk jamak dari *syarib* (orang yang minum).⁴⁵

Kata *syaraba* dalam berbagai derivasinya disebutkan sebanyak 39 kali dan tersebar dalam 25 surat dalam Al-Qur'an.⁴⁶

4. Term *Mâ'idah*

Al-mâ'idah (المائدة): adalah makanan itu sendiri, meskipun tidak ada hidangan (*khiwan*) (yaitu meja atau alas makan). Kata ini diserap dari makna tersebut. Ada juga yang berpendapat bahwa *al-mâ'idah* adalah meja makan itu sendiri. Kata *mâ'idah* dari sisi makna adalah *maf'ûlah* (obyek), tetapi secara bentuk (lafaz) adalah *fâ'ilah* (pelaku).⁴⁷

Kata ini disebutkan sebanyak 5 kali dalam Al-Qur'an, dengan tiga kemunculan dalam bentuk *fi'il muḍâri'* (kata kerja sekarang/akan datang), yaitu pada QS. An-Nahl [16]: 15, QS. Al-Anbiya' [21]: 31, dan QS. Luqman [31]: 10. Sementara itu, dua sisanya muncul dalam bentuk *isim* (kata benda), yaitu pada QS. Al-Mâ'idah [5]: 112 dan 114.

5. Term *Gidâ'*

Al-gadâ' atau *al-gidâ'* (الغداء): adalah makanan yang dikonsumsi pada waktu pagi (waktu *gadwah*), Lawan katanya adalah "*al-asyâ'*" (العشاء): yaitu makanan yang dikonsumsi pada waktu malam.⁴⁸

Menurut Rhagib Asfahani *al-gidâ'* adalah makanan dimakan pada waktu pagi (sarapan).⁴⁹ Menurut Ibnu Manzur *al-gidâ'* adalah makanan itu sendiri, dan ia kebalikan dari *al-asyâ'* (makan malam). Ibnu Sidah berkata: *Al-gadâ'* adalah makanan pagi (sarapan), dan bentuk jamaknya أَغْدِيَّةٌ menurut Ibnu al-'Arabi.⁵⁰

Di dalam Al-Qur'an kata *gidâ'* terulang sebanyak 12 kali, namun yang mempunyai arti makanan hanya terdapat dalam satu ayat saja, yakni terdapat dalam QS. Al-Kahfi [18]: 62.⁵¹

C. Implementasi Makanan Terhadap Kehidupan Manusia

Penerapan pola makan yang tepat memegang peran penting dalam kehidupan manusia. Makanan tidak hanya menjadi sumber energi, tetapi juga menyediakan nutrisi dan zat-zat lain yang diperlukan tubuh untuk tumbuh, berkembang, serta menjalankan fungsi-fungsinya secara optimal. Jika seseorang menerapkan pola makan yang sehat, maka akan berdampak positif bagi kesehatan fisik, mental,

⁴⁵ As-Samin al-Ḥalabi, *Umdat al-Ḥuffaz fi Tafsiri Ashrafi al-Alfaz* (Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996), jilid. 2, h. 257.

⁴⁶ Muhammad Fuad Abd al-Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*, h. 377-378.

⁴⁷ Ibnu Manzur, *Lisan al-'Arab*, jilid. 3, h. 411.

⁴⁸ As-Samin al-Ḥalabi, *Umdat al-Ḥuffaz fi Tafsiri Ashrafi al-Alfaz*, Jilid. 3, h. 155.

⁴⁹ Ragib Al-Asfahani, *Al Mufradat Fi Garibi Al-Qur'an*, h. 603.

⁵⁰ Ibnu Manzur, *Lisan al-'Arab*, jilid. 15, h. 118.

⁵¹ Muhammad Fuad, Abd al-Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*, h. 496.

maupun emosional. Sebaliknya, kebiasaan makan yang tidak sehat justru bisa menimbulkan berbagai gangguan kesehatan yang serius.⁵²

1. Memahami Konsep Pola Makan Sehat

Pola makan sehat merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Artinya, dalam asupan harian sudah tercakup unsur-unsur seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air dengan takaran yang proporsional. Semua nutrisi tersebut idealnya diperoleh dari bahan-bahan alami agar manfaatnya maksimal bagi kesehatan.⁵³

2. Prinsip Gizi Seimbang

Konsep gizi seimbang terdiri dari empat pilar:

a. Mengonsumsi Makanan Beragam

Keanekaragaman makanan sangat penting untuk mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh. Berbagai zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral memiliki peran masing-masing dalam menjaga kesehatan. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi, protein membantu memperbaiki jaringan tubuh, sementara lemak mendukung kerja otak dan proses metabolisme. Sayur dan buah kaya akan vitamin dan mineral yang esensial. Mengonsumsi makanan yang bervariasi juga dapat mencegah kekurangan *mikronutrien* seperti vitamin A dan zat besi, meskipun asupan energi secara umum sudah tercukupi.

b. Menerapkan Pola Hidup Aktif dan Berolahraga

Selain pola makan, aktivitas fisik juga berkontribusi besar terhadap kesehatan tubuh. Olahraga rutin dapat meningkatkan metabolisme, memperbaiki fungsi organ, serta mencegah penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Manfaat lainnya termasuk membantu menurunkan berat badan, mengontrol kadar gula darah, dan meningkatkan sensitivitas insulin. Latihan fisik yang dilakukan secara konsisten juga berperan dalam menjaga kesehatan tulang, meningkatkan kualitas tidur, serta mendukung kesehatan mental dan emosional.

c. Memantau Berat Badan Secara Teratur

Pemantauan berat badan secara berkala penting untuk mendeteksi risiko gangguan metabolik seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Salah satu alat yang sering digunakan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), meskipun indikator ini belum sepenuhnya menggambarkan komposisi tubuh secara menyeluruh. Meski demikian, pemantauan berat badan tetap penting sebagai langkah awal dalam menjaga kesehatan secara umum.

d. Membiasakan Pola Hidup Bersih

Di samping pola makan dan olahraga, menjaga kebersihan diri dan lingkungan juga berperan besar dalam menjaga kesehatan masyarakat. Kebiasaan seperti mencuci tangan dengan sabun terbukti efektif dalam

⁵² Herlianty, dkk., “Pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang Bagi Anak Sekolah Dasar” dalam *Jurnal Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Maret 2024), h. 41

⁵³ The Food and Land Use Coalition, *Pola Makan Sehat*, (Jakarta, 2023), h. 3.

mencegah penyakit menular seperti diare dan infeksi saluran pernapasan. Menjaga kebersihan lingkungan, termasuk mengendalikan polusi udara dan memastikan ketersediaan sanitasi yang layak, akan menurunkan risiko penyakit dan turut meningkatkan kualitas hidup.⁵⁴

3. Membiasakan Sarapan Sehat

Sarapan yang sehat merupakan fondasi penting dalam memulai hari dengan baik. Selain sebagai sumber energi utama, sarapan juga berperan dalam menyeimbangkan metabolisme dan mengontrol nafsu makan. Ketika tubuh memperoleh nutrisi sejak pagi, kinerja organ menjadi lebih optimal, konsentrasi meningkat, dan produktivitas pun lebih terjaga. Sarapan juga terbukti membantu mencegah kebiasaan makan berlebihan pada siang atau malam hari, sehingga dapat mendukung pengelolaan berat badan yang lebih baik.

Sarapan yang ideal sebaiknya mengandung karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta serat yang cukup dari buah dan sayur. Karbohidrat kompleks, seperti roti gandum atau oatmeal, memberikan energi yang stabil dan tahan lama. Sumber protein seperti telur, yogurt, atau tahu, membantu memperbaiki jaringan tubuh sekaligus menahan rasa lapar lebih lama. Lemak sehat dari alpukat atau kacang-kacangan penting untuk fungsi otak dan penyerapan nutrisi. Sementara itu, serat dari sayur dan buah sangat bermanfaat bagi sistem pencernaan.

Contoh menu sarapan yang sehat antara lain oatmeal dengan irisan buah dan kacang, yogurt yang disajikan dengan granola dan buah segar, atau telur dadar dengan campuran sayuran. Menu-menu tersebut jauh lebih menyehatkan dibandingkan dengan makanan berat atau tinggi lemak yang bisa membebani tubuh di pagi hari.⁵⁵

4. Mengatur Porsi Makan dengan Taktis

“Isi Piringku” adalah sebuah program dari Kementerian Kesehatan RI untuk memudahkan masyarakat menerapkan pola makan seimbang. Melalui program ini, pemerintah mengajak kita menyusun porsi makanan harian sesuai kebutuhan gizi, umur, dan tingkat aktivitas. Dalam konsep “Isi Piringku”, setengah piring sebaiknya dipenuhi sayur dan buah, seperempat piring untuk sumber protein misalnya ikan, ayam, daging, maupun kacang-kacangan dan seperempat sisanya diisi karbohidrat atau makanan pokok seperti nasi, gandum utuh, jagung, dan biji-bijian lainnya.⁵⁶

5. Memilih Karbohidrat Kompleks

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Namun, penting untuk memilih jenis karbohidrat yang sehat. Secara umum, karbohidrat dibagi menjadi dua kategori. Pertama, karbohidrat sederhana, seperti nasi putih, gula, dan buah-buahan. Jenis ini lebih cepat dicerna oleh tubuh dan segera diubah menjadi energi, tetapi efeknya tidak bertahan lama, sehingga kita lebih cepat

⁵⁴ Nurul Dina Rahmawati, dkk., *Buku Ajar Konsep Pedoman Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*, (Jakarta Barat: Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang, 2025), h. 37-38

⁵⁵ Fadhilah Mutammima, “Mengoptimalkan sarapan: Panduan untuk pilihan sehat dan nutrisi seimbang” dalam *Jurnal Maliki Interdisciplinary Journal* (2024), vol. 2, No. 11, h. 1153-1154.

⁵⁶ Herlina Partisse Memah, *Ilmu Gizi*, (Jawa Timur: Pustaka Aksara, 2023), h. 14.

merasa lapar. Kedua, karbohidrat kompleks, yang terdapat pada makanan seperti singkong, kentang, dan gandum. Karbohidrat jenis ini dicerna lebih lambat, membantu menjaga kestabilan kadar gula darah, dan memberikan rasa kenyang yang lebih lama.⁵⁷

6. Menyertakan Protein Berkualitas Tinggi

Protein tersusun dari asam amino dan berperan penting dalam berbagai proses vital di dalam tubuh. Kekurangan protein dapat menyebabkan hilangnya massa otot dan kerusakan jaringan, sedangkan kelebihan protein justru bisa disimpan sebagai lemak dan menimbulkan gangguan pada ginjal. Berdasarkan WNPG (2014), kebutuhan protein idealnya sekitar 10–20% dari total asupan energi harian. Protein hewani cenderung lebih mudah diserap dan mengandung zat gizi yang lebih lengkap dibandingkan protein nabati.

Namun, protein nabati tetap penting karena dapat melengkapi asam amino dari sumber hewani. Selain itu, protein nabati juga mengandung *fitoestrogen* yang berfungsi dalam regenerasi sel dan memperlambat proses penuaan. Sumber protein berkualitas meliputi ikan, telur, daging tanpa lemak, tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Disarankan untuk mengonsumsi protein secara bervariasi agar tubuh memperoleh asam amino esensial secara lengkap.⁵⁸

7. Memperhatikan Konsumsi Lemak

Mengonsumsi makanan tinggi lemak secara berlebihan menjadi salah satu faktor utama penyebab munculnya berbagai penyakit. Lemak sebenarnya merupakan *makronutrien* penting yang berfungsi sebagai sumber energi tertinggi bagi tubuh. Meskipun dibutuhkan dalam jumlah kecil untuk membantu penyerapan vitamin tertentu, asupan lemak yang berlebihan justru dapat memicu masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, batu empedu, kolesterol tinggi, hingga penyakit jantung. Oleh karena itu, penting untuk mengatur asupan lemak dalam pola makan sehari-hari.⁵⁹

Lemak jenuh yang dikonsumsi berlebihan dapat mengganggu fungsi otak dan menurunkan produktivitas karena memicu pelepasan hormon tertentu yang menyebabkan kelelahan. Menurut *American Heart Association*, konsumsi lemak jenuh sebaiknya dibatasi hanya 5–6% dari total asupan kalori harian. Sebagai contoh, untuk pola makan 2000 kalori, hanya sekitar 13 gram lemak jenuh yang disarankan per hari.

Makanan tinggi lemak jenuh yang sebaiknya dihindari terutama saat bekerja antara lain daging berlemak, unggas berkulit, mentega, santan, krim, makanan yang digoreng atau dipanggang menggunakan mentega, serta produk susu tinggi lemak. Sebaiknya pilih lemak tidak jenuh, seperti yang mengandung HDL (kolesterol baik), karena membantu membersihkan LDL (kolesterol jahat) dalam darah. Sumber HDL yang baik antara lain minyak zaitun, alpukat, biji

⁵⁷ Ria Adya, *Serba Serbi Diet Sehat*, (Jakarta: Bukune, 2011), h. 14.

⁵⁸ Arif Munandar (ed.), *Ilmu Gizi Dan Pangan (Teori Dan Penerapan)*, (Bandung: Media Sains Indonesia, 2023), h. 209.

⁵⁹ Rayhan Akbar, dkk., “Efektivitas Edukasi Interaktif dalam Meningkatkan Kesadaran Siswa Sekolah Dasar tentang Bahaya Konsumsi Makanan Tinggi Lemak” dalam *Jurnal Andara* (Pengabdian Kepada Masyarakat) (Desember 2024), Vol. 1, No. 2, h. 2.

bunga matahari, minyak ikan, serta kacang-kacangan dan almond yang juga kaya akan vitamin E, magnesium, dan protein sebagai sumber energi yang tahan lama.⁶⁰

8. Menambah Asupan Sayur dan Buah Setiap Hari

Buah dan sayur memiliki peran yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan vitamin, terutama vitamin A dan C, serta mineral dan serat yang dibutuhkan tubuh. Kandungan antioksidan dalam buah dan sayur juga berfungsi untuk memperlambat proses penuaan.⁶¹

Menurut rekomendasi WHO, konsumsi buah dan sayur yang ideal berkisar antara 400 hingga 600 gram per hari guna mencegah berbagai penyakit kronis. Di Indonesia, Pedoman Gizi Seimbang menyarankan konsumsi buah sebanyak 2–3 porsi (sekitar 150 gram) dan sayur 3–5 porsi (sekitar 250 gram) setiap harinya. Buah dan sayur bukan hanya penting untuk memenuhi kebutuhan gizi, tapi juga berperan dalam menjaga kesehatan pencernaan, sistem kardiovaskuler, serta mencegah penyakit degeneratif.

Beberapa penelitian juga mendukung pentingnya konsumsi buah dan sayur. Misalnya, hasil penelitian dari Briawan menunjukkan bahwa meningkatnya konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner sebesar 17%. Penelitian lainnya oleh Wardhani dan Budiono menyebutkan bahwa konsumsi 4–6 porsi buah dan sayur per hari mampu menurunkan risiko kanker esofagus hingga 40–60% dibandingkan dengan konsumsi yang hanya 1–2 porsi per hari.⁶²

9. Membatasi Gula dan Garam

Asupan gula dan garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit, seperti hipertensi dan penyakit jantung. Konsumsi makanan manis secara berlebihan juga berkaitan erat dengan kasus obesitas. Penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa pola makan tinggi lemak jenuh dan garam menjadi salah satu faktor pemicu berat badan berlebih dan obesitas. Mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 30 Tahun 2019, batas maksimal konsumsi gula yang disarankan adalah 50 gram per hari atau setara dengan empat sendok makan.

Sementara itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan agar konsumsi gula tambahan tidak melebihi 10% dari total asupan energi, khususnya bagi remaja usia 13–15 tahun. Dalam konteks keseimbangan gizi, konsumsi karbohidrat sederhana disarankan tidak lebih dari dua penukar atau sekitar 100 kilokalori per hari, yang setara dengan 24 gram gula. Berdasarkan angka kecukupan gizi, kebutuhan karbohidrat untuk kelompok usia 13–15 tahun

⁶⁰ Arif Munandar (ed.), *Ilmu Gizi Dan Pangan* (Teori Dan Penerapan), h. 213.

⁶¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, (*Makanan dan Minuman dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains (Tafsir Ilmi)*), (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013), h. 50

⁶² Haifa Salsabila & Ratih Kurniasari, "Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja : Literature Review" dalam *Jurnal Kesehatan Tambusai* (Juni 2024), Vol. 5, No. 2, h. 3056

berkisar pada 300 gram per hari.⁶³

10. Cukup Minum Air Putih

Tubuh manusia terdiri dari sekitar 50 hingga 70 persen air, sehingga tidak mengherankan jika air menjadi kebutuhan utama untuk menjaga kelangsungan hidup. Terutama di siang hari, air sangat penting untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi dan mendukung produktivitas. Penelitian menunjukkan bahwa kehilangan cairan tubuh hanya dua persen saja sudah dapat menurunkan kemampuan berpikir, termasuk gangguan pada ingatan jangka pendek, konsentrasi visual, dan kemampuan berhitung. Meski ada anjuran umum untuk minum delapan gelas air per hari, kebutuhan cairan sebenarnya berbeda-beda tergantung individu. Panduan praktisnya adalah minum saat merasa haus.

Meski ada anjuran umum untuk minum delapan gelas air per hari, kebutuhan cairan sebenarnya berbeda-beda tergantung individu. Panduan praktisnya adalah minum saat merasa haus. Menurut WNPG (2014), konsumsi air yang disarankan adalah sekitar dua liter setiap hari untuk mencegah dehidrasi. Jika tubuh mendapatkan cukup cairan, biasanya tidak akan merasa haus dan warna urin pun akan tampak jernih atau kuning pucat. Minum air yang cukup juga membantu kerja ginjal dalam menyaring racun dari tubuh.⁶⁴

11. Mengontrol Frekuensi Jajan di Luar

Jajanan merupakan jenis makanan yang dikonsumsi di luar waktu makan utama, dan dapat dibedakan menjadi jajanan sehat maupun tidak sehat. Jajanan sehat biasanya berupa sayur dan buah yang rendah kalori, sedangkan jajanan tidak sehat mengandung tinggi kalori, gula, natrium, dan rendah serat.

Sebagian besar jajanan tidak sehat mengandung energi dan karbohidrat sederhana dalam jumlah tinggi, yang jika dikonsumsi berlebihan akan disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot, serta lemak di area perut, sekitar ginjal, dan di bawah kulit. Penumpukan ini, jika terus terjadi, berpotensi menyebabkan obesitas.⁶⁵

Selain itu, jajanan juga kerap mengandung lemak jenuh dan sodium yang tinggi, yang bila dikonsumsi terus menerus dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Contohnya, *junk food*, yang populer di masyarakat, mengandung kalori dan lemak jenuh tinggi serta serat yang rendah. Karena itu, konsumsi *junk food* perlu dibatasi bahkan dihindari, karena dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.⁶⁶

⁶³ Ghina Raniya Suha & Amrina Rosyada, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018)" dalam *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia* (Agustus 2022), Vol. 06, No. 01, h. 45-50.

⁶⁴ Arif Munandar (ed.), *Ilmu Gizi Dan Pangan* (Teori Dan Penerapan), h. 210.

⁶⁵ Marnia, dkk., "Hubungan Jenis Jajanan, Frekuensi Konsumsi, Jumlah Energi Dan Jumlah Protein Dengan Status Gizi Pada Anak SDN 1 Bonegunu Tahun 2022" dalam *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna* (Januari 2025), Vol. 4, No.1, h. 26

⁶⁶ Afsheen Aisha, *All About Diet! Berat Badan Ideal, Badan pun Lebih Sehat*, (Guepedia, 2019), h. 10.

12. Menerapkan *Mindful Eating*

Di era kemajuan teknologi dan tingginya penggunaan media sosial, banyak orang terbiasa melakukan berbagai aktivitas sambil menatap layar ponsel, termasuk saat makan. Bahkan, tak jarang perhatian mereka lebih tertuju pada HP daripada pada makanan di depannya. Akibatnya, aktivitas makan hanya dilakukan secara otomatis, tanpa menyadari apa yang dimakan atau seberapa banyak yang telah dikonsumsi.

Selain itu, stres juga bisa menjadi faktor pemicu seseorang makan secara berlebihan. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan memproduksi hormon kortisol yang memicu peningkatan nafsu makan. Hal ini bisa mendorong kebiasaan ngemil secara terus-menerus, bahkan hingga *overeating*. Kurangnya kesadaran saat makan dan kondisi stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh, sehingga meningkatkan risiko kenaikan berat badan. Untuk mengatasi masalah tersebut, penting untuk mengelola stres dan meningkatkan kesadaran diri, salah satunya dengan menerapkan konsep *mindful eating*.⁶⁷

Mindful eating adalah praktik makan dengan penuh kesadaran, yang melibatkan hubungan antara pikiran dan tubuh. Dengan pendekatan ini, seseorang belajar menyadari rasa lapar apakah berasal dari kebutuhan fisik atau emosional.⁶⁸

Dengan menerapkan *mindful eating*, kita menjadi lebih sadar terhadap jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Hal ini membantu mencegah kebiasaan makan berlebihan serta mengurangi dorongan untuk mengonsumsi makanan yang tidak diperlukan oleh tubuh secara nutrisi.⁶⁹

⁶⁷ Nurbaya, dkk., *Sehat Bergizi Dengan Mindfulness*, (Gowa: Subaltem, 2024), h. 61

⁶⁸ Yeremia Alda Fajar Ain & Rian Antony, “Penerapan Mindful Eating Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama” dalam *Jurnal Tahsinia* (November 2024), Vol. 5, No. 8, h. 1210.

⁶⁹ Nurbaya, dkk., *Sehat Bergizi Dengan Mindfulness*, h. 63.

BAB III

BIOGRAFI FAKHRUDDIN AR-RÂZI DAN KITAB *MAFATIḤ AL-GAIB*

A. Profil Fakhruddin ar-Râzi

1. Biografi

Nama lengkap ar-Râzi adalah Muḥammad Ibn ‘Umar Ibn al-Ḥusain Ibn al-Ḥasan Ibn ‘Ali. Beliau dikenal dengan *kunyah* Abu Abdillah dan memiliki *laqab* Fakhruddin. Selain itu, beliau juga mendapat gelar *Syaikh al-Islam*. ar-Râzi merupakan putra dari Khathib asy-Syafi‘i. Nasab beliau bersambung hingga kepada Abu Bakar ash-Shiddiq Ra., khalifah pertama dari *al-Khulafa’ ar-Rasyidun*.⁷⁰

Ar-Râzi dilahirkan di kota Ray pada tanggal 25 Ramadhan tahun 544 H atau bertepatan dengan 1149 Masehi. Meskipun terdapat pendapat lain yang menyebutkan bahwa beliau lahir pada tahun 543 H/1148 M, namun ‘Ali Muḥammad Hasan al-Imari, dengan merujuk pada keterangan Ibn Khallikan dan Taj ad-Din as-Subki, menguatkan bahwa tahun kelahiran ar-Râzi yang lebih tepat adalah 544 H/1149 M.⁷¹

Kota Ray, yang kini termasuk dalam wilayah negara Iran, merupakan tempat asal Fakhruddin ar-Râzi. Nama " ar-Râzi" disematkan kepada beliau sebagai penanda bahwa beliau berasal dari kota tersebut. Penamaan ini mengalami perubahan dari "al-Ray" menjadi " ar-Râzi " demi kemudahan pelafalan, karena penyebutan "ar-Ray" dianggap lebih sulit dibandingkan ar-Râzi." Perubahan huruf "ya" menjadi "zay" ini bertujuan untuk mempermudah penyebutan, meskipun secara asal kata berasal dari tempat yang sama. Pola penamaan semacam ini juga digunakan pada tokoh-tokoh lain yang berasal dari Ray, seperti Abu Hatim ar-Râzi dan Abu Bakar ar-Râzi.⁷²

Pada masa kehidupan ar-Râzi, wilayah tempat beliau tinggal berada di bawah kekuasaan Kesultanan Khawarizm dan sebagian lainnya dikuasai oleh Kesultanan Ghuriyah. Beliau lahir dalam lingkungan keluarga yang dikenal memiliki keunggulan dalam bidang keilmuan. Ayahnya, Ḍiya’ ad-Din ‘Umar Khaṭīb ar-Ray, merupakan seorang ulama mazhab Syafi‘i dan juga menjabat sebagai khatib di salah satu masjid di kota Ray. Masa hidup beliau berlangsung pada periode kemunduran Dinasti Abbasiyah dan awal munculnya dinasti-dinasti baru di dunia Islam.⁷³

Ar-Râzi dikenal memiliki lima keunggulan utama yang jarang dimiliki oleh tokoh lain, yaitu pandangan yang luas, ketenangan dalam berpikir, semangat yang

⁷⁰ Ulil Azmi, "Studi Kitab Tafsir MafatiḤ al-Gaib Karya ar-Râzi" dalam *Jurnal Basha'ir: Jurnal Studi Alquran dan Tafsir*, (2022), Vol. 2, No. 2, h. 120.

⁷¹ Muhammad Mansur, *Tafsir MafatiḤ al-Gaib: Historisitas dan Metodologi*, (Yogyakarta: Lintang Books, 2019), h. 36.

⁷² Wakhida Nurul Muntaza & Abdullah Hanapi, "Studi Kitab Tafsir MafatiḤ al-Gaib Karya Fakhruddin ar-Râzi 1149-1209 M," dalam *Jurnal Minaret Journal Of Religious Studies* (2023), Vol. 1 No. 1, h. 43.

⁷³ Ulil Azmi, "Studi Kitab Tafsir MafatiḤ al-Gaib Karya ar-Râzi", h. 120.

tinggi dalam melakukan penelitian, daya ingat yang kuat, serta kecerdasan akal.⁷⁴ Sebagai seorang ulama dengan keahlian multidisiplin, beliau dikenal dalam berbagai bidang keilmuan seperti tafsir, logika, filsafat, dan ilmu-ilmu keislaman (syar'i).

Ar-Râzi meninggal di kota Herat Afghanistan, tahun 606 Hijriah atau bertepatan dengan tahun 1209 Masehi. Namun menurut az-Zahabi tempat meninggalnya ar-Râzi berada di tempat kelahirannya sendiri.⁷⁵ Terdapat perbedaan pendapat mengenai sebab wafatnya. Sebagian sumber menyebutkan bahwa beliau meninggal karena diracuni oleh kelompok Karamiyah. Sementara pendapat lain menyatakan bahwa wafatnya disebabkan oleh penyakit yang dideritanya secara alami.⁷⁶

2. Pendidikan

Ar-Râzi mendapatkan pendidikan langsung dari ayahnya, yang merupakan salah satu murid dari Abu Muḥammad al-Bagawi. Ayahnya dikenal sebagai sosok ulama yang dihormati oleh masyarakat ar-Ray, khususnya dalam bidang sastra, fikih, ushul fikih, hadis, teologi, dan tasawuf.⁷⁷ Sebagian besar waktu ar-Râzi dihabiskan untuk belajar di bawah bimbingan ayahnya tersebut. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila cara berpikir dan beberapa pandangannya, khususnya dalam bidang ilmu kalam, banyak dipengaruhi oleh pemikiran ayahnya yang sangat ia kagumi.⁷⁸

Ar-Râzi adalah seorang yang bermazhab fiqh Syafi'i dan ilmu kalam bermazhab Asy'ariyah yang ia pelajari langsung dari ayahnya. Silsilah keilmuannya bersambung dengan Imam Syafi'i melalui jalur al-Muzanni, melalui 'Ali Abi Qasim al-Anmati, dari Abi 'Abbas Ibn Suraij, dari Abu Ishaq al-Murwazi, dari Abu Zayd al-Murwazi, al-Qaffal al-Murwazi, dari Husain al-Murwazi dan al-Farra' al-Bagawi. Sementara silsilah ilmu kalamnya diterima dari Sulaiman Ibn Nasir al-Ansari, yang merupakan murid dari al-Juwayni (guru Imam al-Gazali), bersambung pada Abu Ishaq al-Isfirayini, Abu Hasan al-Bahili hingga Abu Hasan al-Asy'ari.⁷⁹

Setelah ayahnya meninggal, ar-Râzi melanjutkan pendidikan dengan belajar

⁷⁴ Muhammad Nurman & Syafruddin, "Menakar Nilai Kritis Fakruddin ar-Râzi dalam Tafsir Mafatih al-Gaib" dalam *Jurnal Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 58.

⁷⁵ Wakhida Nurul Muntaza & Abdullah Hanapi, "Studi Kitab Tafsir Mafatih al-Gaib Karya Fakruddin ar-Râzi 1149 - 1209 M," h. 43.

⁷⁶ Husna Maulida & Bashori, "Kajian Kitab Tafsir Mafatih al-Gaib Karya Fakruddin ar-Râzi" dalam *Jurnal At-Taklim : Jurnal Pendidikan Multidisiplin* (2025), Vol. 2, No. 1, h. 231.

⁷⁷ Alam Tarlam, "Studi Analisis Metodologi Tafsir Mafatih al-Gaib karya Fakruddin ar-Râzi" dalam *Jurnal Al-Kainah: Journal Islamic Studies* (Juli 2023), Vol. 2, No. 1, h. 51.

⁷⁸ A. Husnul Hakim, *Ensiklopedi Kitab-Kitab Tafsir: Kumpulan Kitab-kitab Tafsir dari Masa Klasik sampai Masa Kontemporer*, (Jakarta: Ligkar Studi al-Qur'an (eLSiQ), 2019), h. 113.

⁷⁹ Nadiyah Zahro, dkk., "Studi Komparatif Penafsiran Fakruddin Dan Ibn 'Arabi Tentang Makna Maraj Albah Rayn Dalam Al-Qur'an" dalam *Jurnal Diya al-Afkar: Jurnal Studi al-Qur'an dan al-Hadis* (Desember 2021), Vol 9, No. 02, h. 283

kepada as-Simnani. Selanjutnya, beliau mempelajari ilmu kalam dan hikmah dari Majd ad-Din al-Jili selama waktu yang cukup lama. Selain itu, ar-Râzi juga menuntut ilmu dari berbagai ulama pada masanya. Beliau dikenal menguasai karya-karya penting seperti *asy-Syamil fi Ushul ad-Din* karya Imam al-Haramain, *al-Mu'tamad* karya Abu al-Husain al-Bishri, dan *al-Mustasyfa* karya al-Gazali.⁸⁰

Selain itu, ar-Râzi menunjukkan minat dalam ilmu nahwu dan fikih dengan memberikan *syarh* (penjelasan) terhadap kitab *al-Mufaṣṣal* karya az-Zamakhshari dan *al-Wajiz* karya al-Gazali. Ia juga merangkum dua kitab bidang balagh karya Abd al-Qahir yang diberi judul *Nihayat al-'Ijaz fi Dirayat al-'Ijaz*. Dalam bidang filsafat, ar-Râzi mempelajari karya-karya tokoh besar seperti Aristoteles, Plato, Ibnu Sina al-Bagdadi, dan al-Farabi.⁸¹

Setelah menekuni berbagai bidang keilmuan tersebut, ar-Râzi kemudian melakukan perjalanan ke berbagai daerah. Ia pun banyak berdiskusi dengan berbagai ulama di daerah-daerah yang disinggahinya. Awalnya ia pergi ke Khawarizm. Di tempat ini, ar-Râzi kurang diterima karena terjadi banyak perdebatan di antaranya dan kaum Mu'tazilah. Hal ini pula yang menyebabkan ia meninggalkan Khawarizm. Ia pun kembali ke Ray dan melanjutkan perjalanannya ke Transoksiana. Di Transoksiana, ar-Râzi banyak berdiskusi dengan ulama-ulama tentang filsafat, ilmu kalam, ushul fiqh dan fiqh. Perjalanannya ini pun tidak berlangsung lama. Hal ini dikarenakan perdebatan-perdebatan antara ar-Râzi dengan ulama-ulama di sana. Karena kondisi tersebut, ar-Râzi memutuskan untuk kembali ke kota Ray.⁸²

Setibanya di kampung halamannya, ar-Râzi menemui Sultan Syihab ad-Din al-Guri, lalu Sultan 'Ala' ad-Din Muḥammad bin Tuksy Khwarazm, dan memperoleh sambutan yang baik serta kedudukan yang terhormat. Meskipun memiliki hubungan yang harmonis dengan para penguasa setempat, hal tersebut tidak memengaruhi aktivitas intelektualnya. Ia tetap aktif mendalami berbagai disiplin ilmu dan menghasilkan sejumlah karya dalam berbagai bidang keilmuan. Di kota Ray, ar-Râzi tinggal bersama seorang dokter terkenal yang memiliki kekayaan cukup besar. Ketika sang dokter menderita sakit keras dan merasa ajalnya telah dekat, ia menikahkan kedua putrinya dengan dua putra ar-Râzi. Ia juga menitipkan seluruh harta kekayaannya kepada ar-Râzi untuk dikelola dan dimanfaatkan guna mencukupi kebutuhan hidupnya.⁸³

Sebagai sesosok intelektual ar-Râzi cukup populer di kalangan tokoh kenamaan semasanya. Ia telah mengabdikan dirinya pada ilmu pengetahuan dengan penguasaannya terhadap berbagai disiplin ilmu tidak sedikit para pengikut setianya

⁸⁰ Muhammad Nurman & Syafruddin, "Menakar Nilai Kritis Fakruddin ar-Râzi dalam Tafsir Mafatih al-Gaib" h. 58.

⁸¹ Husna Maulida & Bashori, "Kajian Kitab Tafsir Mafatih al-Gaib Karya Fakruddin ar-Râzi" h. 123.

⁸² Ulil Azmi, "Studi Kitab Tafsir Mafatih al-Gaib Karya ar-Râzi", h. 121.

⁸³ Firdaus, "Studi Kritis Tafsir Mafatih al-Gaib," dalam *Jurnal al-Mubarak* (2018), Vol. 03 No. 1, h. 54.

menjadi murid yang meneruskan perjuangan dalam mensyiarkan Islam.⁸⁴

Di antara murid-murid Fakhruddin ar-Râzi yang tercatat dalam literatur biografis adalah Ibrahim bin ‘Ali bin Muḥammad al-Quthub as-Salami al-Maghribi, Qaḍi al-Quḍat Aḥmad bin al-Khalil bin ‘Isa al-Barmaki, ‘Abd al-Ḥamid bin ‘Isa bin ‘Amwaiyh bin Yunus bin Khalil al-Khasru Syahi, Ibrahim bin Abi Bakr bin ‘Ali al-Aṣbahâni, Syaraf ad-Din bin ‘Unayn Abu al-Maḥasin Muḥammad bin Naṣir bin Galib, Zayn ad-Din al-Kasysyi, Taj ad-Din al-Armawi, serta Aḥmad bin Muḥammad bin Abi al-Ḥazm al-Makki Najm ad-Din al-Maḥzumi al-Qamuli.⁸⁵

Sementara itu, guru-guru yang membentuk pemikiran dan keilmuan ar-Râzi di antara lain adalah ayahandanya sendiri, Diya’ ad-Din ‘Umar bin al-Ḥasan Khaṭīb ar-Ray, Muḥyi as-Sunnah Abu Muḥammad al-Bagawi, Abu al-Qasim al-Awṣari (murid dari Imam al-Ḥaramain), al-Kamal as-Simnani, serta al-Majd al-Jili.⁸⁶

Ibnu Khallikan menggambarkan Fakhruddin ar-Râzi sebagai sosok ilmuwan yang paling menonjol pada masanya. Ia mengungguli para cendekiawan sezamannya dalam bidang ilmu kalam, logika, dan sejarah pemikiran Islam. Ia juga dikenal produktif menulis karya yang bermanfaat di banyak bidang ilmu. Fakhruddin ar-Râzi berjasa dalam pengembangan bimbingan dan penyuluhan, baik menggunakan bahasa Arab maupun non-Arab. Ucapan-ucapannya mampu menyentuh hati hingga membuat orang terharu. Di kota Hurah, majelis ilmunya dipenuhi oleh tokoh dari berbagai mazhab yang datang untuk bertanya, dan ia menjawab dengan penjelasan yang memuaskan. Keilmuannya yang luar biasa membuat banyak pengikut aliran seperti Karamiyah kembali ke jalan Ahlusunnah. Oleh sebab itu, ia pun dikenal di Hurah sebagai *Syaikhul Islam*.⁸⁷

3. Karya-Karya

Sebagai seorang tokoh yang memperoleh gelar "ulama ensiklopedis" karena keluasan dan kedalaman ilmunya dalam berbagai disiplin keilmuan, Fakhruddin ar-Râzi telah menghasilkan sejumlah karya monumental. Beberapa di antara karya-karya penting yang disusunnya adalah sebagai berikut:⁸⁸

a. Dalam bidang studi Al-Qur’an

1. *At-tafsir al-Kabir (Mafatih al-Gaib)*
2. *Asrar at-Tanzil wa Asrar at-Tafsir (Tafsir Al-Qur’an as-Saghir)*
3. *Tasir Surat Al-Fatihah*
4. *Tafsir surat Al-Baqarah*
5. *Tafsir surat Al-Ih̄las*

⁸⁴ Rubait Burhan Hudaya, “Karakteristik Ashab Al-A’raf ; Analisis Surat Al-A’raf Ayat 46- 49 Menurut Tafsir Mafatih al-Gaib, Fakhruddin ar-Râzi”, *Skripsi* pada UIN Walisongo Semarang, 2021, h. 39.

⁸⁵ Firdaus, “Studi Kritis Tafsir Mafatih al-Gaib” h. 55.

⁸⁶ Raffly Ahmad Fauzi, “Penciptaan Manusia Menurut ar-Râzi Dalam Tafsir Mafatih al-Gaib”, *Skripsi* pada UIN Sunan Gunung Djati, 2023, h. 67.

⁸⁷ Muhammad Arif, “Pendidikan Kejiwaan Dan Kesehatan Mental (Perspektif Fakhruddin ar-Râzi)” dalam *Jurnal Pemikiran Konstruktif Bidang Filsafat dan Dakwah* (Desember 2019), Vol. 16, No. 2, h. 162-163.

⁸⁸ Rohmatullah, “Syifā’ Dalam Al-Qur’an (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab, Fakhruddin ar-Râzi dan Ibnu Katsir)”, *Skripsi* pada IAIN Curup, 2019, h. 50-52.

- 6) *Risalah fi Tanbih 'ala Ba'd al-Asrar al-Mudi'ah fi Ba'd Ayat Al-Qur'an Al-Karim.*
- b. Dalam bidang Ilmu Kalam (teolog)
 - 1) *Al-Arba'in fi Usul Ad-Din*
 - 2) *Asas at-Taqdis*
 - 3) *Tahsil al-Haqq*
 - 4) *Al-Qada wa al-Qadar*
 - 5) *Syarh al-Asma Allah al-Husna*
 - 6) *'Ismah Al-Anbiya'*
 - 7) *Al-Mahsul (fi 'Ilm Kalam)*
 - 8) *Al-Ma'alim fi Usul ad-Din*
 - 9) *Nihayah al-'Uqul fi Dirayah al-Usul*
 - 10) *Ajwibat al-Masa'il an-Najjariyyah*
- c. Dalam bidang Ilmu Logika, Filsafat, dan Etika.
 - 1) *Al-Ayat al-Bayyinah fi al-Mantiq,*
 - 2) *Al-Mantiq al-Kabir*
 - 3) *Ta'jiz al-Falsifah*
 - 4) *Syarh al-Isharah wa at-Tanbihah (li Ibn Sina)*
 - 5) *Syarh 'Uyun al-Hikmah (li Ibn Sina)*
 - 6) *Al-Mabahith fi al-Mashriqiyyah*
 - 7) *Muhassah Afkar al-Mutaqadimin wa al-Muta'akhirin min 'Ulama wa al-Hukama' wa al-Mutakalimin.*
 8. *Al-Matalib al-'Aliyyah*
 9. *Al-Akhlaq*
- d. Dalam permasalahan Hukum
 - 1) *Ibtal al-Qiyas*
 - 2) *Ihkam al-Ahkam*
 - 3) *Al-Ma'alim fi Usul Fiqh*
 - 4) *Muntakhab al-Mahsul fi Usul Fiqh*
 - 5) *Al-Barahim wa al-Barahiyah*
 - 6) *Nihayah al-Bahaiyyah fi al-Mabahith al-Qiyasiyyah.*
- e. Dalam Ilmu Bahasa
 - 1) *Sharh Nahj al-Balagah*
 - 2) *Al-Muharrir fi Haqa'iq (atau Daqa'iq) al-Nahw*
- f. Dalam bidang Sejarah
 - 1) *Fada'il as-Sahabah ar-Rasyidin*
 - 2) *Manaqib Imam asy-Syafi'i*
- g. Dalam bidang Matematika dan Astronomi
 - 1) *Al-Handasah*
 - 2) *Ar-Risalah fi 'Ilm Hay'ar*
- h. Dalam bidang kedokteran
 - 1) *At-Tib al-Kaba'ir*
 - 2) *Al-Ashribah*
 - 3) *Al-Tashyir*
 - 4) *Syarh al-Qanun li Ibn Sina*
 - 5) *Masa'il fi At-Tib*

- i. Dalam bidang Sihir dan Astrologi
 - 1) *Al-Ahkam al-'Ala'iyah fi A'lan as-Samawiyyah*
 - 2) *Kitab fi Raml.*
 - 3) *Sir al-Maktum*
- j. Dan karya umum adalah *I'tiqad Firqah al-Muslimin wa al-Musyrikin*

B. Profil Tafsir Mafatih al Gaib

1. Latar Belakang Penulisan Kitab

Kitab *Mafatih al-Gaib*, yang sering disebut sebagai Tafsir ar-Râzi, adalah karya monumental Fakhruddin ar-Râzi (w. 606 H/1209 M). Kitab ini merupakan salah satu tafsir klasik yang memiliki kedudukan penting dalam khazanah tafsir Al-Qur'an. Identifikasi kitab ini terletak pada pendekatannya yang komprehensif, menggabungkan berbagai disiplin ilmu seperti filsafat, teologi, fikih, dan ilmu kalam dalam penafsiran Al-Qur'an. Tafsir ar-Râzi juga dikenal dengan kedalaman analisisnya terhadap aspek linguistik, retorika, dan pemikiran rasional, menjadikannya salah satu tafsir yang unggul di antara karya-karya sejenisnya.⁸⁹

Kitab tafsir ini dikenal dengan tiga nama, yaitu *Tafsir al-Kabir*, *Tafsir ar-Râzi*, dan *Tafsir Mafatih al-Gaib*. Penamaan *Tafsir al-Kabir* menunjukkan keluasan serta kedalaman isi tafsir tersebut dalam berbagai disiplin ilmu. Sementara nama *Tafsir ar-Râzi* dinisbatkan langsung kepada penyusunnya, Fakhruddin ar-Râzi. Adapun istilah *Tafsir Mafatih al Gaib* terinspirasi dari firman Allah dalam Surah al-An'am ayat 59. Ketiga sebutan ini cukup dikenal dan banyak digunakan di kalangan masyarakat Muslim.⁹⁰

Tafsir Mafatih al-Gaib pertama kali diterbitkan oleh Penerbit Bulaq di Kairo antara tahun 1278–1289 H dalam bentuk enam jilid. Pada tahun 1309 H, kitab ini dicetak kembali dalam delapan jilid. Kemudian pada tahun 1335 H, kitab tersebut kembali diterbitkan di Teheran dengan penyuntingan oleh Mahdi Ilahi. Selanjutnya, Penerbit al-Bahiyyah di Kairo menerbitkannya dalam enam belas jilid antara tahun 1352 hingga 1357 H, dengan proses tahkik oleh Muḥammad Yuḥya ad-Din. Selain cetakan-cetakan tersebut, kitab ini juga telah diterbitkan oleh beberapa penerbit lainnya.⁹¹

Tafsir *Mafatih al-Gaib* dikenal luas karena pembahasannya yang mendalam dalam bidang ilmu kalam, mencerminkan pendekatan rasional yang menjadi ciri khas metode tafsir ar-Râzi. Dalam menyusun tafsir ini, ia banyak mengandalkan logika dan pendekatan akal (*'aqli*) sebagaimana biasa digunakan oleh para filsuf dan teolog Muslim. Karena itu, tafsir ini menjadi salah satu karya monumental yang sering dijadikan rujukan, khususnya di kalangan ilmuwan dan cendekiawan.⁹²

Sebagian ulama meragukan bahwa seluruh isi *Tafsir al-Kabir* atau *Mafatih*

⁸⁹ Husna Maulida & Bashori, "Kajian Kitab Tafsir Mafatih al-Gaib Karya Fakhruddin ar-Râzi" dalam *Jurnal JIQSI: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Studi Islam* (2024), Vol. 2, No. 2, h. 128.

⁹⁰ Firdaus, "Studi Kritis Tafsir Mafatih al-Gaib" h. 56.

⁹¹ A. Husnul Hakim, *Ensiklopedi Kitab-Kitab Tafsir: Kumpulan Kitab-kitab Tafsir dari Masa Klasik sampai Masa Kontemporer*, h. 114.

⁹² Ali Aḡ-Sabuni, *Kamus al-Qur'an* (Banten: Shahih, 2016), h. 302.

al-Gaib merupakan hasil karya Fakhrudin ar-Râzi secara keseluruhan, karena beliau tidak menafsirkan semua ayat dalam 30 juz Al-Qur'an. Terdapat perbedaan pendapat mengenai sejauh mana tafsir ini disusun oleh beliau. Ada yang menyatakan bahwa tafsir beliau berhenti di Surah Al-Anbiya', sementara pendapat lain menyebutkan hingga Surah Al-Waqi'ah, dan ada juga yang berpendapat hanya sampai Surah Al-Bayyinah.⁹³

Ada juga yang berpendapat bahwa ar-Râzi benar-benar hanya menulis sampai Surah Al-Anbiya', lalu karya ini dilanjutkan oleh muridnya, Syihabuddin al-Khuli, yang wafat pada 636 H, meskipun belum selesai. Kemudian, penyempurnaan dilakukan oleh Najmuddin al-Qamuli yang wafat pada 727 H. Ibnu Hajar al-Asqalani dalam kitab *Durar al-Kaminah* menegaskan bahwa orang yang menyempurnakan tafsir Fakhrudin ar-Râzi adalah Ahmad ibn Muhammad ibn Abi al-Hazm Makki, yang lebih dikenal sebagai Najmuddin al-Qamuli.⁹⁴

Abd ar-Rahman, salah satu peneliti *Tafsir al-Kabir*, meragukan pendapat beberapa ulama terdahulu yang menyatakan bahwa ar-Râzi tidak menyelesaikan kitab tafsirnya. Menurutnya, anggapan tersebut terlalu tergesa-gesa karena tidak didasarkan pada pembacaan menyeluruh terhadap seluruh isi *Tafsir al-Kabir*. Kesimpulan yang hanya berdasarkan cuplikan-cuplikan teks tertentu masih kabur dan tidak bisa dijadikan dasar yang kuat.⁹⁵ Meskipun sebagian bagian kitab ini ditulis oleh penulis yang berbeda, para pembaca tidak akan merasakan perbedaan dalam metode maupun alur pembahasan. Dengan demikian, kitab ini terasa seperti sebuah karya yang ditulis oleh satu tangan.

Kitab ini ditulis oleh ar-Râzi pada masa akhir hidupnya ketika tinggal di Khawarizm. Di tempat itu, ia aktif mengajar dan berdiskusi dengan kelompok Karramiyah serta Mu'tazilah, terutama dalam isu-isu kalam. Situasi intelektual pada masa itu, yang ditandai oleh dominasi pemikiran rasional Mu'tazilah, sangat memengaruhi isi tafsir ini. Beberapa bagian dari *Tafsir al-Kabir* bahkan tampak sebagai bentuk kritik dan penolakan terhadap fondasi rasional yang digunakan oleh kaum Mu'tazilah.⁹⁶

Abd al-Fattah Lasyin menjelaskan bahwa Fakhrudin ar-Râzi dalam perjalanan keilmuannya dikenal sangat ambisius dalam mengkritisi pemikiran-pemikiran yang bertentangan dengannya, baik dalam hal akidah maupun mazhab. Karena itu, tafsir yang ia tulis menjadi sarana untuk mengkritik pemikiran-pemikiran seperti Mu'tazilah dan aliran lainnya dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an. Hal ini tampak jelas dari cara ar-Râzi memaparkan kritiknya secara panjang

⁹³ Tatan Setiawan & Muhammad Panji Romdoni, "Analisis Manhaj Khusus Dalam Tafsir Mafatih al-Gaib Karya ar-Râzi" dalam *Jurnal Iman dan Spiritualitas* (Januari-Maret 2022), Vol. 2, No. 1, h. 51.

⁹⁴ Tarto, "Epistemologi ar-Râzi Dalam Tafsir Mafatih al-Gaib" dalam *Jurnal El-Mu'jam : Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Hadis* (Juni 2023), Vol 3, No 1, h. 8.

⁹⁵ Muslim Djuned & Makmunzir, "Penakwilan Ayat-Ayat Sifat menurut Imam Fakhrudin ar-Râzi," dalam *Jurnal Tafse: Journal of Qur'anic Studies* (July-December 2021), Vol. 6, No. 2, h. 166.

⁹⁶ Muslim Djuned & Makmunzir, "Penakwilan Ayat-Ayat Sifat menurut Imam Fakhrudin ar-Râzi," h. 166.

lebar terhadap Mu'tazilah, bahkan ia menyebut langsung nama-nama tokoh penting mereka seperti al-Jubbai, l-Qadhi 'Abd al-Jabbar, Abu Hasyim, dan Abu Muslim.⁹⁷

Penulisan *Mafatih al-Gaib* juga merupakan bagian dari usaha ar-Râzi untuk memberikan kontribusi besar dalam memperkuat ilmu kalam Asy'ariyah lewat tafsir Al-Qur'an. Dalam karya ini, ia secara konsisten membela doktrin-doktrin Asy'ariyah dari berbagai kritik yang datang dari kelompok teologis lain. Salah satu contohnya adalah kritiknya terhadap paham kehendak bebas ala Mu'tazilah, di mana ia menekankan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak dan kekuasaan Allah semata. Hal ini menunjukkan bahwa *Mafatih al-Gaib* bukan hanya karya tafsir, tetapi juga menjadi media bagi ar-Râzi dalam memperteguh posisi teologi Asy'ariyah di tengah perdebatan pemikiran Islam saat itu.⁹⁸

2. Metode dan Corak Penafsiran

Dalam penulisan tafsirnya, Fakhruddin ar-Râzi menggunakan metode *tahlili* atau analisis, yaitu metode yang menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an secara terperinci dan sistematis sesuai urutan mushaf. Ia menguraikan setiap ayat dengan menganalisis berbagai aspek seperti usul fikih, fikih, ilmu kalam, bahasa, sastra, ilmu alam, dan ilmu pasti. Selain itu, ar-Râzi juga banyak membahas pandangan-pandangan dari kelompok pemikiran yang berbeda untuk kemudian dikritisasi.⁹⁹

Metode *tahlili* adalah suatu metode tafsir yang digunakan untuk menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dari segala aspeknya.¹⁰⁰ Selain metode *tahlili*, ar-Râzi juga memakai metode *muqaran* (perbandingan) dalam karya tulisnya, yang terlihat dari perbandingan pendapat para ulama dalam menafsirkan Al-Qur'an.¹⁰¹

Di samping metode analisis, ar-Râzi juga menerapkan metode *muqaran* atau perbandingan, yang tampak dari bagaimana ia membandingkan pendapat para ulama dalam menafsirkan suatu ayat. Tafsir *Mafatih al-Gaib* sendiri dikategorikan sebagai tafsir *bi ar-ra'yi*, yakni penafsiran yang berbasis ijtihad dan pemikiran rasional.¹⁰² Corak tafsir ini juga bersifat ilmiah (*'ilmi*), karena ar-Râzi kerap menjelaskan kandungan ayat dengan pendekatan sains dan filsafat.¹⁰³

Dalam menjelaskan tafsirnya, Fakhruddin ar-Râzi memulai dengan memaparkan riwayat-riwayat dari Nabi Muhammad SAW., para sahabat, dan tabi'in. Ia juga membahas hal-hal seperti *nasikh-mansukh*, istilah dalam ilmu hadis,

⁹⁷ Nurman & Syafruddin, "Kritik Fakhruddin ar-Râzi dalam Tafsir Mafatih al-Gaib terhadap Pemikiran Kalam Mu'tazilah," h. 63.

⁹⁸ Husna Maulida & Bashori, "Kajian Kitab Tafsir Mafatih al-Gaib Karya Fakhruddin ar-Râzi" h. 126.

⁹⁹ Aang Munawar, "Konsep Wasatiah Qur'ani Perspektif Tafsir Mafatih al-Gaib", Tesis pada Universitas PTIQ Jakarta, 2024, h. 83-84.

¹⁰⁰ Rosalinda, "Tafsir Tahlili: Sebuah Metode Penafsiran Al-Qur'an" dalam *Jurnal Hikmah* (2019), Vol. XV, No. 2, h. 184.

¹⁰¹ Rafly Ahmad Fauzi, "Penciptaan Manusia Menurut ar-Râzi Dalam Tafsir Mafatih al-Gaib", h. 70.

¹⁰² Ihwan Fauzi, "Pengawasan Pendidikan Dalam Perspektif Al-Qur'an Tinjauan Dari Perspektif Tafsir Mafatih al-Gaib Karya Fakhruddin ar-Râzi" dalam *Jurnal Al-Marsus: Journal Manajemen Pendidikan Islam* (Januari-Juni 2024), Vol. 2, No. 1, h. 69.

¹⁰³ Muhammad Mansur, *Tafsir Mafatih Al-Gaib: Historisitas dan Metodologi*, h. 83.

serta memasukkan penjelasan dari berbagai disiplin ilmu seperti matematika, filsafat, ilmu nahwu dan sharaf, dan lainnya. Menurut Abd al-Jawwad Khalaf, tafsir ini memiliki enam karakteristik penting: pertama, menjelaskan hubungan antar ayat (*munasabah*). Kedua, mengulas aspek empiris dan teologis dari ayat. Ketiga, menunjukkan penolakan yang tegas terhadap pemikiran Mu'tazilah dan kelompok lainnya. Keempat, mengupas hukum-hukum yang terkandung dalam ayat. Kelima, menyusun pembahasan dengan runtut dan sistematis. Dan keenam, menjelaskan unsur kebahasaan seperti qira'at, sebab turun ayat (*asbab an-nuzul*), serta penafsiran melalui pendekatan tanya jawab.¹⁰⁴

3. Karakteristik Penafsiran

Fakhrudin ar-Râzi dalam tafsirnya mengerahkan seluruh cabang ilmu yang ia kuasai, sehingga karya tafsir ini memiliki karakter yang unik dan tidak ditemukan pada tafsir lainnya. Jika ayat berkaitan dengan filsafat, ia membahasnya dengan pendekatan filosofis. Untuk ayat-ayat yang memuat persoalan akidah, ia menyampaikan pemikiran teologisnya, dan condong pada pandangan *Ahlu as-Sunnah*. Ketika membahas ayat hukum, ia banyak mengambil pandangan dari madzhab Syafi'i. Tidak hanya itu, ayat-ayat yang berkaitan dengan ilmu kedokteran, kesehatan, fisika, atau ilmu pengetahuan lain juga dibahas sesuai dengan pemahaman ilmiahnya.¹⁰⁵

Metode penafsirannya dimulai dengan menyebut nama surah, tempat turunnya, serta jumlah ayatnya, disertai dengan beberapa pandangan ulama terkait. Setelah itu, ia menyebutkan satu atau beberapa ayat sekaligus, lalu menjelaskan hubungan (*munasabah*) antara ayat tersebut dengan ayat sebelumnya secara singkat, agar pembaca memahami konteksnya. Kemudian, ia menjelaskan berbagai persoalan yang muncul dari ayat tersebut dengan kalimat seperti: "*dalam ayat ini terdapat beberapa masalah*". Kadang-kadang, persoalan yang diangkat bisa mencapai belasan atau bahkan puluhan poin, dan dibahas dari berbagai sisi seperti gramatika Arab, ushul fiqh, *asbab an-nuzul*, perbedaan qira'at, dan lain sebagainya.¹⁰⁶

Sebelum memulai penafsirannya, Fakhrudin ar-Râzi terlebih dahulu mengemukakan dasar-dasar yang bersifat riwayat, jika tersedia, baik dari Rasulullah saw., para sahabat, maupun para tabi'in. Ia juga menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan nasakh dan mansukh, serta istilah-istilah dalam ilmu hadis seperti mutawatir, *aḥad*, dan aspek lain yang terkait dengan *jarḥ wa at-ta'dil*. Setelah fondasi tersebut disampaikan, barulah ia masuk ke dalam penafsiran yang mencakup beragam disiplin ilmu serta pembahasan mendalam dalam ilmu kalam. Beberapa ciri penting dalam penafsirannya antara lain:

- a. Penafsiran berbasis sains dan filsafat: Banyak pembahasan yang berkaitan dengan ilmu eksakta, filsafat, dan ilmu-ilmu kealaman yang menunjukkan

¹⁰⁴ Ulil Azmi, "Studi Kitab Tafsir Mafatih al-Gaib Karya ar-Râzi," h. 123.

¹⁰⁵ Said Agil Husin Al Munawwar, *Al-Qur'an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki* (Jakarta: Ciputat Press, 2004), h. 108.

¹⁰⁶ A. Husnul Hakim, *Ensiklopedi Kitab-Kitab Tafsir: Kumpulan Kitab-kitab Tafsir dari Masa Klasik sampai Masa Kontemporer*, h. 119.

keluasan wawasan keilmuan ar-Râzi

- b. Kritik terhadap pemikiran lain: Ia sering mengemukakan pandangan para filosof dan ahli kalam, lalu memberikan tanggapan dan kritik atas pemikiran tersebut. Dalam hal ini, ar-Râzi tetap berpijak pada manhaj Ahlu as-Sunnah Asy'ariyah, dan secara konsisten menentang pemikiran Mu'tazilah, Karramiyah, bahkan terkadang juga mengkritik Syi'ah.
- c. Bahasan fikih lintas mazhab: Pada ayat-ayat hukum, ar-Râzi menampilkan beragam pendapat dari berbagai mazhab, meskipun dalam kesimpulan ia cenderung berpihak pada madzhab Syafi'i.
- d. Uraian ringkas tentang ilmu alat: Ia juga menyinggung berbagai isu dalam bidang ushul fiqh, nahwu, dan balaghah, meski tidak dijabarkan secara mendalam atau panjang lebar.

Ar-Râzi dikenal keras menolak penafsiran batin karena dianggap tidak rasional, menyimpang dari aturan bahasa, dan berbahaya karena bisa mendukung aliran *Batiniyah*. Adapun terhadap kisah-kisah *Israiliyat*, sangat jarang ditemukan dalam tafsirnya. Jika pun ada, biasanya hanya dikutip untuk dikritisi, seperti dalam kisah Harut dan Marut, atau kisah Nabi Daud dan Sulaiman, serta riwayat lain yang dianggap dapat merendahkan martabat dan *kema'suman* Nabi Muhammad SAW.

Meskipun begitu, tidak bisa dipungkiri bahwa dalam kitabnya tetap terdapat sejumlah riwayat *Israiliyat* yang tidak masuk akal. Misalnya, dalam tafsir Surah *Nun* (Al-Qalam), ar-Râzi mengutip riwayat yang dari segi makna tidak logis, namun ia tidak memberi catatan kritis atau penilaian negatif terhadapnya. Justru ia lebih tertarik menjabarkan aspek kebahasaan, khususnya nahwu, tanpa mengulas isi riwayat tersebut secara mendalam.

Di sisi lain, ar-Râzi juga menunjukkan sikap kritis terhadap riwayat-riwayat *Israiliyat*, bahkan terhadap riwayat yang bertentangan dengan prinsip akidah *Ahlu as-Sunnah wa al-Jama'ah*. Salah satunya adalah riwayat yang menyebutkan bahwa Nabi Muhammad saw. pernah tersihir. Menariknya, dalam konteks ini ar-Râzi justru mengutip pendapat kalangan Mu'tazilah tanpa menyertakan tanggapan atau sanggahan terhadapnya.¹⁰⁷

Karya tafsir ar-Râzi menjadi salah satu yang paling banyak dikaji, karena keunikannya dalam sistematika penulisan. Menurut Ibnu Khallikan, struktur penyusunan yang digunakan oleh ar-Râzi merupakan hal baru di zamannya. Dengan mengikuti urutan mushaf (*tartib mushafi*), tafsir ini menjadi lebih mudah dipahami dan dipelajari. Di dalam tafsirnya, ar-Râzi menyusun penjelasan dengan model pembahasan berbasis masalah dan metode tanya jawab. Ia juga sering memberikan judul-judul khusus untuk tema-tema yang penting dan memiliki ruang lingkup pembahasan yang luas, seperti kisah para nabi, umat terdahulu, permasalahan kalam, hukum Islam, dan pembahasan terkait ilmu kealaman.¹⁰⁸

¹⁰⁷ A. Husnul Hakim, *Ensiklopedi Kitab-Kitab Tafsir: Kumpulan Kitab-kitab Tafsir dari Masa Klasik sampai Masa Kontemporer*, h. 119-120.

¹⁰⁸ Nasiruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), h. 51.

BAB IV ANALISIS AYAT-AYAT TENTANG MAKANAN MENURUT FAKHRUDDIN AR-RÂZI

Al-Qur'an memberikan beberapa petunjuk dan tuntunan tentang makanan. Berhubung ayat-ayat yang berkenaan dengan makanan sangat banyak, maka penulis mengelompokkan ayat-ayat yang berkenaan dengan ini berdasarkan tema sebagai berikut:

A. Perintah untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi.

1. QS. 'Abasa [80]: 24

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

“Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya.”

Menurut ar-Râzi dalam kitab *Mafatih al-Gaib* dikatakan, makanan yang dikonsumsi manusia itu memiliki dua keadaan:

- a. Keadaan pertama (sebelum makanan ada): yaitu hal-hal yang harus terjadi terlebih dahulu agar makanan itu bisa ada, dalam artian: proses penanaman, hujan, tumbuhnya biji-bijian, dan seterusnya.
- b. Keadaan kedua (setelah makanan masuk tubuh): yaitu hal-hal yang harus ada dalam tubuh manusia agar bisa mengambil manfaat dari makanan tersebut, yakni: kesehatan organ pencernaan, sistem tubuh yang menyerap dan menyebarkan nutrisi.¹⁰⁹

Ibnu 'Asyur mengatakan dalam tafsirnya, memperhatikan makanan menjadi bagian dari apa yang telah diperintahkan Allah, yakni untuk menggunakan akal dan penglihatan dalam merenung. Maksudnya adalah memperhatikan sebab-sebab terbentuknya makanan itu, serta tahapan-tahapan perubahannya sampai menjadi sesuatu yang bisa dimanfaatkan oleh manusia dan hewan ternaknya.¹¹⁰

Al-Maragi juga menyebutkan dalam tafsirnya firman-Nya: *“Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya”* artinya: hendaklah manusia merenungi urusan dirinya, dan memikirkan bagaimana makanan itu diatur dan dipersiapkan hingga bisa menjadi gizi yang bermanfaat bagi tubuhnya, serta memberi kenikmatan saat dimakan. Semua itu menunjukkan betapa sempurnanya pengaturan Allah, dan bagaimana Dia menundukkan berbagai unsur alam demi menjaga kekuatan dan keberlangsungan hidup manusia selama masa hidup yang telah Allah takdirkan untuknya.¹¹¹

¹⁰⁹ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, (Beirut: Dar Ihya' at-Turath al-'Arabi, 1999), Jilid 31, h. 59.

¹¹⁰ Ibnu 'Asyur, *At-Tahrir wa at-Tanwir*, (Tunisia: Dar At-Tunisiyah li An-Nasyr, 1984), jilid. 30, h. 130.

¹¹¹ Al-Maragi, *Tafsir al-Maragi*, (Mesir: Syirkah Maktabah wa Mathba'ah Mustafa Al-Babi Al-Halabi wa Auladuh bi Mishr: 1946), jilid. 30, h. 47.

B. Menonsumsi makanan yang halal dan thayyib.

1. QS. Al-Baqarah [2]: 168

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

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

Disebutkan dalam kitab *Mafatih al-Gaib* ayat ini turun berkenaan dengan orang-orang yang mengharamkan atas diri mereka sendiri binatang-binatang *saibah*, *wasilah*, dan *bahirah*, yaitu sekelompok orang dari kabilah Tsaqif, Banu ‘Amir bin Sha’sha’ah, Khuza’ah, dan Banu Mudlij.

Menurut ar-Râzi "halal" adalah sesuatu yang diperbolehkan (*mubah*), yang telah terlepas darinya ikatan larangan. Kata dasarnya berasal dari “*al-hill*” yang merupakan lawan dari “*al-‘aqd*” (pengikatan). Sesuatu yang haram bisa jadi diharamkan karena keburukannya secara zat, seperti bangkai, darah, dan khamr. Bisa pula sesuatu itu haram bukan karena zatnya buruk, seperti makanan milik orang lain jika tidak diizinkan untuk memakannya. Maka halal adalah sesuatu yang bebas dari dua bentuk larangan: larangan karena zat, dan larangan karena hak kepemilikan.

Kata “*ṭayyib*” dalam bahasa Arab, kadang bermakna “*thahir*” (suci), dan sesuatu yang halal bisa disebut *ṭayyib*, karena sesuatu yang haram biasa disebut *khabis* (keji atau buruk). Secara asal, *ṭayyib* adalah sesuatu yang disenangi dan dinikmati oleh jiwa. Kemudian, istilah ini disematkan kepada sesuatu yang suci dan halal sebagai bentuk *tasybih* (perumpamaan), karena sesuatu yang najis itu dibenci oleh jiwa, tidak dapat dinikmati, dan sesuatu yang haram pun tidak dapat dinikmati secara *syar’i*, karena syariat melarang darinya.¹¹²

Menurut asy-Syaukani disebut “halal” karena terlepasnya ikatan larangan terhadap sesuatu. Jadi, sesuatu yang awalnya terikat larangan, bila dihalalkan, berarti larangannya telah “terurai” atau *inḥilal*. *Tayyiban* di sini artinya adalah sesuatu yang lezat dan menyenangkan, sebagaimana pendapat Syafi’i dan lainnya. Namun Malik dan sebagian ulama lain mengatakan bahwa *ṭayyib* di sini juga bermakna halal, sehingga menjadi penguat (*ta’kid*) bagi kata sebelumnya (*halalan*).¹¹³

Menurut Al-Baidawi, kata *ṭayyiban* bermakna sesuatu yang dianggap baik oleh syariat, atau diinginkan oleh naluri yang sehat. Kata *halalan* sudah menunjukkan makna bahwa yang dimaksud adalah apa yang dibolehkan oleh

¹¹² Fakhrudin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 5, h. 185.

¹¹³ Asy-Syaukani, *Fath al-Qadir*, (Beirut: Dar Ibn Katsir, Dar Al-Kalim At-Tayyib, 1994), jilid. 1, h. 193.

syariat.¹¹⁴

لا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ kalimat ini adalah peringatan kepada *mukallaf* agar tidak melampaui wilayah halal ke wilayah *syubhat*, sebagaimana sebelumnya Allah telah melarang melampaui halal ke wilayah haram. Karena setan biasanya menjerumuskan manusia melalui hal-hal yang tampak samar (*syubhat*), lalu dihiasi dan diperindah olehnya sehingga tampak seolah-olah halal, padahal tidak halal. Maka Allah melarang hal tersebut secara tegas.¹¹⁵

2. QS. Al-Baqarah [2]: 172

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

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

Menurut ar-Râzi dalam kitab *Mafatih al-Gaib* dikatakan bahwa makan itu hukumnya bermacam-macam:

- Wajib, yaitu: ketika digunakan untuk menolak mudarat dari tubuh (seperti kelaparan ekstrem yang membahayakan).
- Sunnah/*Mandub*, yaitu: dalam kasus seorang tamu yang enggan makan ketika sendirian, lalu menjadi lebih lapang dan nyaman saat ditemani makan. Maka makan dalam kondisi ini dihukumi *mandub* (dianjurkan).
- Mubah, yaitu: jika tidak ada faktor-faktor khusus seperti yang disebut di atas. Hukum asal segala sesuatu itu adalah boleh (*ibahah*) bila tidak ada dalil yang menunjukkan kewajiban atau larangan.

Maka, perintah Allah: "Makanlah" dalam ayat ini tidak menunjukkan kewajiban, dan tidak pula anjuran, tapi menunjukkan kebolehan saja.

Tayyib dalam bahasa Arab secara asal berarti: "Sesuatu yang menyenangkan dan lezat". Mungkin ada sebagian orang beranggapan bahwa berlebihan dalam makan-makanan lezat dan memperbanyak kenikmatan kuliner itu dilarang. Maka Allah membolehkan hal itu, dengan firman-Nya: "Makanlah dari yang lezat dari apa yang Kami halalkan bagi kalian." Maka, penyebutan "*tayyibat*" secara khusus adalah untuk menunjukkan kebolehan menikmati yang lezat, bukan karena semua rezeki pasti halal.¹¹⁶

Menurut asy-Syaukani firman Allah: "Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang telah Kami berikan kepada kalian" ini merupakan penegasan (*ta'kid*) terhadap

¹¹⁴ Nashiruddin Al-Baidawi, *Anwar at-Tanzil wa Asrar at-Ta'wil*, (Beirut: Dar Ihya' At-Turats Al-Arabi, 1997), jilid. 1, h. 118

¹¹⁵ Fakhrudin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid 5, h. 186.

¹¹⁶ Fakhrudin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid 5, h. 190.

perintah sebelumnya, yakni firman-Nya: “*Wahai manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik.*”

Namun, dalam ayat ini Allah mengkhususkan seruan kepada orang-orang beriman, karena mereka adalah jenis manusia yang paling utama dan paling mulia. Dikatakan bahwa yang dimaksud dengan “makan” di sini adalah memanfaatkan (*al-intifa'*), dan ada juga yang mengatakan bahwa yang dimaksud adalah makan dalam pengertian biasa, dan inilah makna yang lebih tampak dan jelas.¹¹⁷

Menurut Abu al-Lais as-Samarqandi, ayat ini merupakan seruan kepada kaum mukmin agar mereka memakan dari rezeki yang baik yakni yang halal dari hasil pertanian dan hewan ternak yang telah Allah berikan kepada mereka, dan agar mereka bersyukur kepada Allah atas nikmat tersebut. Firman-Nya “*jika kalian benar-benar menyembah-Nya*” berarti: jika kalian meninggalkan makan (makanan tersebut) karena mencari keridaan Allah, maka justru makanlah, sebab yang diridai oleh Allah adalah kalian menghalalkan apa yang telah Dia halalkan dan mengharamkan apa yang telah Dia haramkan.

Disebutkan pula bahwa mengharamkan sesuatu yang diharamkan Allah sama buruknya dengan menghalalkan sesuatu yang diharamkan-Nya. Ayat ini juga menunjukkan kemuliaan umat Islam, karena Allah memerintahkan mereka dengan perintah yang sama seperti yang pernah ditujukan kepada para rasul. Dalam Surah Al-Mu'minun [23]: 51, Allah berfirman kepada para rasul: “*Wahai para rasul! Makanlah dari yang baik-baik.*” Allah berkata kepada kaum mukmin: “*Makanlah dari yang baik-baik dari apa yang telah Kami rezekikan kepada kalian.*”¹¹⁸

3. QS. Al-Maidah [5]: 4

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلَّبِينَ
تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ

“*Mereka menanyakan kepadamu: “Apakah yang dihalalkan bagi mereka?”. Katakanlah: “Dihalalkan bagimu yang baik-baik dan (buruan yang ditangkap) oleh binatang buas yang telah kamu ajar dengan melatih nya untuk berburu; kamu mengajarnya menurut apa yang telah diajarkan Allah kepadamu. Maka makanlah dari apa yang ditangkapnya untukmu, dan sebutlah nama Allah atas binatang buas itu (waktu melepaskannya). Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat cepat hisab-Nya.*”

Menurut ar-Râzi dalam kitab *Mafatih al-Gaib* disebutkan, bahwa ayat ini juga berhubungan dengan ayat-ayat sebelumnya yang membahas tentang makanan

¹¹⁷ Asy-Syaukani, *Fath al-Qadir*, jilid. 1, h. 195.

¹¹⁸ Abu al-Lais as-Samarqandi, *Bahr al-'Ulum*, jilid. 1, h. 114.

dan hal-hal yang boleh dimakan. Orang-orang Arab pada masa jahiliah dahulu mereka biasa mengharamkan sebagian dari makanan yang baik, seperti: *Bahirah*, *Sa'ibah*, *Waṣṣilah*, *Ḥam*. Padahal mereka menganggapnya sebagai sesuatu yang baik (*tayyib*), hanya saja mereka mengharamkannya berdasarkan *syubhat* (keraguan) yang lemah. Maka Allah SWT menjelaskan bahwa: semua yang dianggap baik oleh fitrah manusia adalah halal, kecuali yang disebutkan secara jelas sebagai haram.

Kata *tayyib* dalam bahasa Arab bermakna: Sesuatu yang lezat dan menyenangkan, dan yang halal juga disebut *tayyib*, karena dianggap serupa dengan sesuatu yang lezat, karena keduanya sama-sama tidak mengandung mudarat. Namun, tidak mungkin yang dimaksud dengan "*tayyibat*" dalam ayat ini adalah hal-hal yang diharamkan (*muḥallalat*), karena jika demikian, maka maknanya menjadi: "*Katakanlah, diharamkan bagi kalian sesuatu yang diharamkan*", dan ini tentu sangat lemah dari segi makna. Maka yang tepat adalah kata "*tayyibat*" harus dipahami sebagai: Makanan yang lezat, disukai, dan diinginkan oleh jiwa yang sehat.

Ayat ini menjawab pertanyaan kaum Muslimin tentang makanan apa saja yang halal bagi mereka. Allah menjawab bahwa semua *tayyibat* (yang baik/lezat) diharamkan, termasuk hewan hasil buruan yang dilatih secara syar'i.

Tolok ukur dalam kelezatan dan kenikmatan makanan itu kembali kepada kebiasaan orang-orang yang memiliki martabat dan akhlak yang luhur. Sebab, orang-orang pedalaman (badui) memandang lezat memakan seluruh jenis hewan.

Ayat ini menunjukkan bahwa manusia diberi keleluasaan untuk memanfaatkan segala sesuatu yang ada di bumi. Namun, Allah memasukkan unsur pengecualian dalam keumuman tersebut dengan firman-Nya: "*dan Dia mengharamkan bagi mereka segala yang buruk*" (QS. Al-A'raf [7]: 157). Dalam banyak ayat Allah secara tegas menyebutkan kebolehan menikmati makanan yang lezat dan baik. Maka ini menjadi prinsip besar dan kaidah dasar yang menjadi rujukan dalam mengetahui mana makanan yang halal dan yang haram.¹¹⁹

Menurut At-Ṭabari, makna ayat ini adalah: wahai Muhammad, orang-orang (sahabatmu) bertanya kepadamu mengenai apa yang diharamkan bagi mereka dari makanan dan hewan buruan. Maka katakanlah kepada mereka: "Diharamkan bagi kalian segala yang baik (yaitu yang halal), yaitu yang diizinkan Allah untuk kalian makan dari hewan sembelihan."

Dan juga diharamkan bagi kalian buruan dari binatang-binatang pemburu yang telah kalian latih dari kalangan *al-jawarih*, yaitu hewan buas yang bisa digunakan untuk berburu, seperti anjing, elang, dan sejenisnya. Hewan-hewan itu disebut "*jawarih*" karena mereka 'melukai' atau 'menghasilkan' "*jarah*" hasil buruan bagi pemiliknya, yakni mereka memperoleh rezeki berupa hasil buruan, dan digunakan oleh tuannya untuk mendapatkan makanan.¹²⁰

Menurut Wahbah az-Zuhaili, makna ayat ini adalah bahwa orang-orang mukmin bertanya kepada Rasulullah SAW tentang apa yang diharamkan untuk dimakan dari makanan dan daging hewan buruan. Nabi diperintahkan untuk

¹¹⁹ Fakhrudin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 11, h. 290.

¹²⁰ Ibnu Jarir at-Ṭabari, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an*, (Mekah Al-Mukarramah: Dar At-Tarbiyah wa At-Turats, t.th), jilid. 9, h. 544.

menjawab bahwa yang diharamkan bagi mereka adalah apa yang disukai oleh jiwa yang suci dan fitrah yang benar, yaitu yang bukan termasuk najis dan kotoran. Syafi'i menjelaskan bahwa "*tayyibat*" (yang baik) adalah yang halal dan disenangi, sedangkan sesuatu yang menjijikkan seperti cicak, kumbang, dan sejenisnya termasuk najis dan haram dimakan.¹²¹

C. Mengonsumsi makanan yang bersumber dari hewani.

1. QS. Al-Maidah [5]: 1

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ
غَيْرَ مُحِلِّي الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ

Hai orang-orang yang beriman, penuhilah aqad-aqad itu. Diharamkan bagimu binatang ternak, kecuali yang akan dibacakan kepadamu. (Yang demikian itu) dengan tidak menghalalkan berburu ketika kamu sedang mengerjakan haji. Sesungguhnya Allah menetapkan hukum-hukum menurut yang dikehendaki-Nya.

Dalam *Mafatih al-Gaib* disebutkan bahwa setelah Allah SWT menetapkan melalui ayat pertama dalam surah Al-Ma'idah bahwa semua *mukallaf* (orang yang dibebani hukum) wajib tunduk kepada seluruh perintah dan larangan Allah SWT dan itu merupakan prinsip pokok yang bersifat menyeluruh serta kaidah agung. Maka setelah itu, Allah mulai menyebutkan rincian perintah-perintah dan larangan-larangan tersebut. Beliau memulai dengan menyebutkan mana saja makanan yang halal dan haram. Maka Allah berfirman: "*Diharamkan bagi kalian binatang ternak.*"

Para ulama mengatakan bahwa setiap makhluk hidup yang tidak memiliki akal disebut *bahimah* (binatang), kemudian, nama ini secara khusus digunakan untuk setiap hewan berkaki empat, baik yang hidup di darat maupun di laut. Adapun *al-an'am* (binatang ternak) secara khusus merujuk pada unta, sapi, dan kambing. Dalam ayat ini, Allah membedakan antara *al-an'am* dengan kuda, bagal, dan keledai. Al-Wahidi berkata: Yang termasuk dalam nama *al-an'am* tidak mencakup *hafir* (hewan berkuku tidak terbelah seperti kuda), karena istilah *al-an'am* diambil dari akar kata yang mengandung makna kelembutan dalam injakan kaki (saat berjalan).

Dalam tafsir Al-Manar disebutkan *al-bahimah*: secara bahasa adalah makhluk yang tidak dapat berbicara, karena suaranya samar dan tidak jelas. Namun istilah ini secara khusus digunakan untuk hewan ternak, tidak termasuk binatang buas dan burung, menurut pendapat ar-Raghib. Ada riwayat dari al-Zajaj bahwa *bahimah* adalah hewan yang benar-benar tidak memiliki akal. Kamus bahasa juga menyebutkan bahwa *bahimah* adalah semua makhluk berkaki empat, baik yang hidup di air atau di darat, atau secara umum makhluk hidup yang tidak dapat membedakan.

¹²¹ Wahbah az-Zuhaili, *At-Tafsir al-Wasit*, (Damaskus: Dar al-Fikr, 2001), jilid. 1, h. 433.

Al-an'am: termasuk unta (baik yang dipelihara oleh suku Badui maupun lainnya), sapi, dan kerbau. Sedangkan *al-ghanam* meliputi domba dan kambing. Penambahan istilah "*bahimah*" pada "*al-an'am*" bertujuan untuk menjelaskan menurut pendapat mayoritas ulama. Ada yang berpendapat bahwa makna penambahan ini untuk menyatakan kemiripan dalam hal pengunyahan (mengunyah makanan kembali) dan tidak memiliki taring yang tajam. Yang lebih tepat adalah mengatakan bahwa makna kemiripan ini terkait dengan kehalalan karena semuanya termasuk hewan yang baik dan halal.¹²²

Menurut ar-Râzi firman-Nya *Uhillat lakum bahimatul-an'am*" adalah ayat yang bersifat *mujmal* (global atau belum jelas rinciannya), karena kata *ihlal* (penghalalan) itu biasanya disandarkan pada perbuatan, sedangkan dalam ayat ini disandarkan pada zat atau objek (yaitu hewan itu sendiri), sehingga maknanya tidak bisa diberlakukan secara literal tanpa penjelasan tambahan. Maka harus dianggap ada perbuatan yang tersirat, dan tidak ada alasan kuat untuk mengunggulkan satu perbuatan atas yang lain. Bisa jadi maksudnya adalah penghalalan memanfaatkan kulitnya, atau tulangnya, atau bulunya, atau dagingnya, atau maksudnya adalah penghalalan memakannya. Tidak diragukan lagi bahwa lafaz ini secara makna mengandung semua kemungkinan tersebut, sehingga ayat ini menjadi *mujmal*.

Maknanya, bahwa firman-Nya *Dihalalkan bagi kalian bahimatul-an'am*" menunjukkan kehalalan secara umum terhadap hewan ternak, lalu Allah menjelaskan bahwa jika hewan itu mati secara tidak sah (seperti mati tercekik, dipukul, diterkam binatang buas, atau disembelih bukan atas nama Allah), maka hewan itu haram.¹²³

Menurut Rasyid Ridâ, "Dihalalkan bagi kalian binatang ternak dari jenis *al-An'am*" artinya Allah menghalalkan bagi kalian makan dan memanfaatkan binatang ternak tersebut. Para ulama mengatakan bahwa ini merupakan penjelasan detail setelah pernyataan umum yang menunjukkan bahwa perjanjian (atau ikatan syariat) meliputi semua aturan yang telah Allah tetapkan, dan para *mukallaf* (orang yang bertanggung jawab secara syariat) diwajibkan untuk menaatinya dan menepatinya. Dengan demikian, ayat ini berfungsi sebagai penjabaran setelah prinsip umum tersebut, yaitu menjelaskan makanan apa saja yang halal dengan syarat-syarat tertentu, termasuk apa yang diharamkan dalam beberapa kondisi tertentu terkait hewan buruan, kecuali apa yang akan dijelaskan kemudian dalam ayat lain, seperti bangkai, darah, dan lain-lain.¹²⁴

2. QS. Al-Maidah [5]: 96

أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرْمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا
دُمْتُمْ حُرْمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

¹²² Muhammad Rasyid Ridâ, *Tafsir al-Manar*, (Mesir: Al-Hai'ah al-Mishriyah al-'Ammah lil Kitab, 1990), jilid. 6, h. 98.

¹²³ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 11, h. 277-278.

¹²⁴ Muhammad Rasyid Ridâ, *Tafsir al-Manar*, jilid. 6, h. 103.

“Dihalalkan bagimu binatang buruan laut dan makanan (yang berasal) dari laut sebagai makanan yang lezat bagimu, dan bagi orang-orang yang dalam perjalanan; dan diharamkan atasmu (menangkap) binatang buruan darat, selama kamu dalam ihram. Dan bertakwalah kepada Allah Yang kepada-Nya-lah kamu akan dikumpulkan.”

Menurut ar-Râzi dikatakan makna صَيْدُ الْبَحْرِ (perburuan laut) adalah hewan hasil buruan laut. Yang dimaksud dengan صَيْدُ الْبَحْرِ di sini mencakup segala perairan, termasuk laut dan sungai. Semua yang ditangkap dari laut terbagi menjadi tiga jenis:

- a. Ikan dan seluruh jenisnya: Halal secara ijma'.
- b. Katak dan seluruh jenisnya: Haram.
- c. Selain keduanya (jenis-jenis laut lainnya): Diperdebatkan.

Abu Hanifah berpendapat semua hewan laut selain ikan haram. Ibnu Abi Laila dan kebanyakan ulama berpendapat halal, dengan berpegang pada keumuman ayat ini. Karena Allah menyebutkan صَيْدُ الْبَحْرِ dan kemudian menyambunginya dengan طَعَامُهُ (makanan laut), maka perlu dibedakan keduanya. Ulama membahas tiga pendapat utama:

Pendapat pertama: Diriwayatkan dari Abu Bakar As-Siddiq ra. الصيد adalah yang ditangkap dari laut dalam keadaan hidup, dengan usaha dan alat. الطعام adalah yang ditemukan mati secara alami, seperti bangkai ikan yang terdampar ke daratan atau mengapung, tanpa usaha manusia. Ini adalah pendapat paling kuat dan paling sah karena sesuai dengan konteks dan bahasa.

Pendapat kedua: Dari Said bin Jubair, Said Bin al-Musayyib, Muqatil, dan al-Nakha'i: الصيد (buruan laut) adalah ikan segar yang ditangkap langsung. الطعام (makanan laut) adalah ikan atau makanan laut yang telah diawetkan dengan garam. Ini lemah, karena ikan yang telah diasinkan dulunya juga hasil tangkapan segar. Jadi, terjadi pengulangan makna, bukan pengkhususan.

Pendapat ketiga: Perbedaan didasarkan pada tujuan perburuan: الصيد bisa untuk konsumsi atau non-konsumsi, seperti menangkap kerang untuk diambil mutiaranya, menangkap hewan laut untuk diambil tulang atau giginya. الطعام yang secara khusus dimaksudkan untuk dimakan. Jadi, di sini طعام lebih khusus maknanya dibanding صيد karena fokus pada penggunaan untuk makan.¹²⁵

Menurut asy-Sya'rawi dalam tafsirnya dikatakan “Perburuan laut” adalah apa yang kita tangkap dengan berbagai cara dan kita makan dalam keadaan segar. “Makanan laut” adalah apa yang disiapkan menjadi bahan makanan, seperti dengan diasinkan. Oleh sebab itu, Allah berfirman: *“Sebagai kesenangan bagi kalian dan bagi para musafir.”* Maka, "makanan laut" disebutkan secara terpisah setelah "perburuan laut" karena keduanya bukan hal yang sama.

Orang yang tinggal menetap bisa makan ikan dalam keadaan segar, sedangkan musafir dalam perjalanan bisa mengambil ikan, mengeringkannya, atau mengasinkannya untuk dijadikan bekal makanan, sebagaimana yang dilakukan Nabi Musa ketika beliau membawa ikan (dalam kisah pertemuan dengan Khidr). Namun, ada pula jenis hasil laut yang bukan untuk dimakan, seperti mutiara, batu karang, dan hewan laut lainnya yang diambil karena tulangnya, giginya, atau kegunaan

¹²⁵ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 12, h. 438.

lainnya. Lalu bagaimana hukumnya? Allah SWT telah membolehkan kita menikmati semua jenis perburuan laut.¹²⁶

3. QS. An-Nahl [16]: 14

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَكُمْ لَئِيَّا تَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا
وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan Dialah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan dari padanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur.”

Menurut ar-Râzi disebutkan dalam kitab *Mafatih al-Gaib* bahwa penjelasan ilmiah tentang laut adalah sebagai dalil ketuhanan. Para ahli astronomi berkata: tiga perempat dari bola bumi tertutup air, inilah yang disebut dengan lautan yang meliputi (البحر المحيط). Dalam seperempat wilayah yang dihuni, terdapat tujuh laut. Hal ini sebagaimana disebut dalam surah Luqman [31]: 27.¹²⁷ Laut yang ditundukkan Allah bagi manusia dengan arti: Allah menjadikannya bisa dimanfaatkan untuk pelayaran dan penyelaman.

Allah menyebutkan tiga manfaat laut dalam satu ayat, yang pertama, yaitu: *لِيَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا* “Agar kalian makan darinya daging yang segar.” Faedah disebut (segar): karena jika semua ikan itu asin, maka tidak akan tampak kekuasaan Allah dalam penciptaan. Tapi saat keluar dari laut yang asin dan pahit, lahirlah hewan dengan daging yang sangat lezat dan segar, maka jelas bahwa itu bukan hasil alam semata, melainkan kuasa dan hikmah Allah.

Apakah ikan termasuk “*lahm* (daging)? Pendapat Abu Hanifah: jika seseorang bersumpah, “Aku tidak akan makan daging,” lalu ia makan ikan, maka ia tidak melanggar sumpah, karena ikan bukan termasuk “*lahm*” secara istilah. Pendapat ulama lain (termasuk Sufyan ats-Tsauri): dia melanggar sumpah karena Allah dengan jelas menyebut ikan sebagai “*lahm*” dalam ayat: *لِيَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا*.

Ketika Abu Hanifah mengatakan bahwa ikan bukanlah “*lahm*”, Sufyan ats-Tsauri menyalahkannya dan berhujah dengan ayat di atas. Lalu Abu Hanifah menanggapi secara halus: ia menyuruh seseorang bertanya kepada Sufyan: “Jika seseorang bersumpah tidak akan shalat di atas “*bisat*” (permadani), lalu ia shalat di atas tanah, apakah melanggar sumpah? Sufyan menjawab: “Tidak melanggar” Penanya berkata: Bukankah Allah berfirman: *وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ بِسَاطًا* (Allah menjadikan bumi sebagai permadani untuk kalian?). QS. Nuh [71]: 19)

Maka Sufyan menyadari bahwa itu adalah jawaban dari Abu Hanifah, untuk menunjukkan bahwa makna *lugawi* (leksikal dalam Al-Qur’an) tidak selalu sama

¹²⁶ Asy-Sya’rawi, *Al-Khawathir Tafsiir asy-Sya’rawi*, (Mathabi’ Akhbar al-Yaum, 1997), jilid. 6, h. 3404.

¹²⁷ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 20, h. 187.

dengan makna *urfiah* (istilah sosial dan hukum). Bantahan terhadap pendapat tersebut dijelaskan sebagai berikut:

Jika kita menerima bahwa “الْبَسَاطُ” (alas) mencakup “الأرض” (tanah), maka itu akan mengharuskan kita mengatakan bahwa orang yang bersumpah tidak shalat di atas “البساط” lalu shalat di atas tanah pun melanggar sumpahnya. Ini tidak masuk akal, sebab tidak mungkin melarang seseorang shalat secara mutlak. Maka dari itu, menafsirkan “البساط” sebagai tanah adalah problematik, tidak seperti dalam kasus “daging ikan” karena melarang makan daging secara total bukanlah hal yang mustahil.

Kita tahu secara pasti dalam bahasa Arab bahwa menyebut tanah sebagai “بساط” adalah *majaz* (makna kiasan). Tapi menyebut ikan sebagai “لحم” bukanlah *majaz*, karena Allah menyebutnya secara eksplisit dalam Al-Qur’an. Jadi, ada perbedaan jelas antara dua kasus ini.¹²⁸

Hujjah Abu Hanifah, pendapat beliau didasarkan pada kaidah: “sumpah bergantung pada ‘uruf (kebiasaan masyarakat). Dalam ‘uruf, jika seseorang mengatakan “belilah daging,” orang tidak akan membeli ikan. Maka daging dalam ‘uruf tidak mencakup ikan. Jawaban terhadap hujjah Abu Hanifah, kritik ditujukan kepada tidak konsisten penggunaan ‘uruf, kadang para ulama Hanafiyah memakai lafal literal, kadang pakai ‘uruf, tanpa menjelaskan kapan memakai salah satunya. Misal, kalau seseorang berkata kepada pembantunya “belilah daging”, lalu dia beli daging burung kecil (seperti burung pipit), dia akan dimarahi. Tapi kalian (Hanafiyah) mengatakan bahwa makan daging burung membuat seseorang yang bersumpah “tidak makan daging” menjadi melanggar sumpahnya. Ini menunjukkan bahwa *uruf* tidak konsisten, maka lebih baik kita kembali kepada teks Al-Qur’an yang tegas, dan dalam Al-Qur’an, daging ikan disebut “لحم”.

Manfaat kedua dari laut: mengeluarkan darinya perhiasan. Manfaat ketiga dari laut: agar kalian berdagang dan mencari rezeki dari keutamaan Allah. Dan jika kalian mendapat rezeki dari karunia-Nya, maka semoga kalian terdorong untuk bersyukur.¹²⁹

Menurut Al-Maragi “Dialah yang menundukkan laut agar kalian memakan darinya daging yang segar” yakni, Dialah Allah yang telah menundukkan laut untuk kalian baik air asinnya maupun air tawarnya agar kalian bisa memakan ikan yang kalian tangkap darinya.

Penyebutan “daging yang segar” (لحماً طرياً) menunjukkan bahwa ikan hendaknya segera dimakan dalam keadaan segar, karena cepat rusak dan mudah berubah baunya. Ilmu kedokteran pun telah membuktikan bahwa memakan ikan setelah kehilangan kesegarannya termasuk hal yang paling membahayakan tubuh. Maha Suci Allah, Zat yang Mahatahu tentang ciptaan-Nya, tentang apa yang membahayakan dan apa yang bermanfaat. Dalam ayat ini juga tersirat isyarat atas kesempurnaan kuasa Allah bagaimana Dia menciptakan daging yang segar dan lezat dalam air yang bahkan tidak bisa diminum (air laut).

Para ulama memakruhkan memakan ikan yang mengambang di permukaan air, yakni ikan yang mati dengan sendirinya di dalam laut, lalu terapung ke atas

¹²⁸ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 20, h. 188.

¹²⁹ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 20, h. 189.

permukaan. Ini berdasarkan hadis dari Jabir bahwa Nabi SAW bersabda: “*Apa yang surut air darinya, maka makanlah; apa yang dilemparkan (laut) kepadamu, maka makanlah; dan apa yang mengapung (mati terapung), maka jangan kalian makan.*”

Maka yang dimaksud dengan bangkai laut yang halal dalam sabda Nabi: “*Airnya suci, bangkainya halal,*” adalah ikan yang mati bukan karena sebab penyakit atau kebusukan dalam air, tapi yang keluar atau terlempar dari laut dalam keadaan mati, seperti karena ombak, lalu segera diambil dan belum berubah kondisinya.¹³⁰

Menurut al-Baidawi, “*Dialah yang menundukkan laut*” maksudnya, Allah-lah yang menjadikan laut dalam keadaan tunduk sehingga kalian bisa memanfaatkannya dengan berbagai cara: mengaranginya, menangkap ikannya, dan menyelam ke dalamnya.

“*Agar kalian memakan darinya daging yang segar*” yaitu ikan. Disebut “segarnya” (طريًّا) karena ikan adalah daging yang paling lembut dan mudah rusak, sehingga perlu segera dimakan. Juga sebagai penunjuk atas kekuasaan Allah yang menciptakan daging yang lezat dan segar di dalam air asin yang sangat pahit.¹³¹

4. QS. An-Nahl [16]: 5

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

“*Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai-bagai manfaat, dan sebahagiannya kamu makan. Dan kamu memperoleh pandangan yang indah padanya, ketika kamu membawanya kembali ke kandang dan ketika kamu melepaskannya ke tempat penggembalaan.*”

Menurut ar-Râzi dijelaskan dalam kitab *Mafatih al-Gaib* bahwa kedudukan makhluk paling mulia di alam dunia setelah manusia adalah seluruh hewan. Hal ini karena hewan memiliki kekuatan-kekuatan mulia, seperti indra-indra lahir dan batin. Seperti penglihatan, pendengaran, insting, syahwat dan amarah.

Hewan terbagi dua secara umum: hewan yang memberi manfaat bagi manusia dan hewan yang tidak memberi manfaat. Hewan yang bermanfaat bagi manusia lebih mulia dari yang tidak, karena manusia adalah makhluk paling mulia. Maka sesuatu yang memberi manfaat kepada makhluk paling mulia, secara fungsional juga lebih mulia.

Manfaat hewan ada 2: manfaat dalam kebutuhan primer, seperti untuk makan dan pakaian. Manfaat non dasar (sekunder), seperti untuk hiasan, hiburan, dan lainnya. Maka hewan yang memberi manfaat dalam kebutuhan dasar lebih mulia. : الأنعام (hewan ternak) termasuk jenis ini, karena memberi manfaat langsung berupa makanan, pakaian, kendaraan, dll.

Makna umum *an'am* adalah tiga jenis: unta, sapi, kambing/domba. Pemilik tafsir “*Al-Kasyaf*” mengatakan: kata *an'am* paling sering digunakan untuk menyebut unta. Manfaat dari hewan ternak terbagi dua: manfaat yang bersifat

¹³⁰ Al-Maragi, *Tafsir al-Maraghi*, jilid. 14, h. 61

¹³¹ Nashiruddin al-Baidawi, *Anwar at-Tanzil wa Asrar at-Ta'wil*, jilid. 3, h. 222.

daruriyyah (primer/kebutuhan pokok) dan manfaat yang *ghair daruriyyah* (sekunder/penunjang). Allah memulai dengan menyebut manfaat yang primer, karena ia lebih penting dalam kehidupan manusia.¹³² Tiga manfaat utama yang disebut dalam ayat:

Manfaat pertama: “*Bagi kalian ada kehangatan darinya*”. Maksudnya, pakaian atau pelindung dari cuaca dingin yang diambil dari bulu domba yaitu wol, bulu unta, dan rambut kambing.

Manfaat kedua: “*dan ada padanya berbagai manfaat*”. Maksudnya adalah anaknya dan susu perahannya. Mengapa Allah menggunakan kata umum *منافع*? Karena manfaat susu dan anak hewan ini bisa digunakan dalam makan, dijual untuk uang, dan ditukar dengan pakaian atau barang lain. Dengan kata lain, istilah “*منافع*” mencakup seluruh bentuk keuntungan dari hewan ini, baik materi langsung maupun melalui transaksi.

Manfaat ketiga: “*dan sebagian darinya kalian makan*”. Kalimat ini seolah-olah mengandung pembatasan (dari hewan-hewan ini saja kalian makan), padahal manusia juga makan ayam, ikan, burung, dll. Bukankah makan lebih penting daripada pakaian? Mengapa penyebutannya justru di urutan terakhir?

Kata “*ومنها تأكلون*” bukanlah bentuk pembatasan mutlak, tetapi menunjukkan bahwa makanan pokok manusia secara umum berasal dari hewan ternak (seperti daging sapi, kambing). Adapun daging lain (ikan, burung) adalah tambahan dan tidak biasa dikonsumsi terus-menerus (disebut sebagai penghibur selera).

Banyak aspek kehidupan manusia bergantung pada hewan ternak, seperti: membajak ladang dengan sapi, mengangkut barang dengan unta, susu dan anaknya dijual, hasil jualannya dipakai membeli makanan pokok lainnya (beras, gandum, buah, dll.) Maka bisa dikatakan kebanyakan makanan kalian berasal darinya, baik langsung (daging) maupun tidak langsung (hasil pertanian yang mereka bantu hasilkan dan transportasi hasil dagangannya).

Jawaban atas pertanyaan kedua mengapa Allah mendahulukan penyebutan pakaian (*الدفء*) daripada makanan (*الأكل*) padahal makan itu lebih pokok? Adalah karena pakaian (yang dikenakan) lebih tahan lama daripada makanan, oleh karena itu disebutkan terlebih dahulu dalam urutan ayat. Ketahuilah bahwa tiga manfaat tersebut adalah manfaat-manfaat darurat yang diperoleh dari hewan ternak. Adapun manfaat-manfaat yang diperoleh dari hewan ternak yang tidak bersifat darurat, maka itu adalah hal-hal lain.¹³³

Menurut Abu Lais as-Samarqandi, firman-Nya: “*Dia menciptakan hewan ternak untuk kalian.*” Maksudnya, Allah menciptakan hewan-hewan ternak (seperti unta, sapi, dan kambing) sebagai bentuk karunia bagi kalian.

“*Padanya terdapat kehangatan dan berbagai manfaat*” yakni, kalian mendapatkan darinya kehangatan melalui pakaian, selimut, dan sejenisnya yang terbuat dari bulu, wol, atau rambutnya. Begitu pula bahan bangunan seperti tenda dari bulu domba dan unta. Adapun manfaat lainnya: seperti dapat ditunggangi, digunakan untuk membawa beban, serta susunya yang bisa diminum.

“*Sebagian darinya kalian makan*” yaitu dari dagingnya, baik saat disembelih

¹³² Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 19, h. 174.

¹³³ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 19, h. 175.

karena kebutuhan atau dalam kondisi tertentu lainnya.¹³⁴

5. QS. An-Nahl [16]: 66

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا
سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ

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

Menurut ar-Râzi ayat ini adalah dalil yang bersumber dari keajaiban keadaan hewan-hewan ternak. “*Al-farth*” adalah kotoran yang ada di dalam perut (kandungan rumen). Diriwayatkan dari al-Kalbi dari Abu Sâlih dari Ibnu ‘Abbas bahwa ia berkata: “Jika makanan sudah menetap dalam rumen (perut besar), maka bagian bawahnya menjadi kotoran (*farth*), bagian atasnya menjadi darah, dan bagian tengahnya menjadi susu. Darah mengalir ke pembuluh darah, susu menuju ke kantong susu (ambing), dan kotoran tetap sebagaimana adanya.” Maka inilah yang dimaksud dalam firman Allah: “*Dari antara kotoran dan darah, (Kami keluarkan) susu yang murni*”, yakni susu tersebut tidak tercampur dengan darah maupun kotoran.¹³⁵

Namun seseorang bisa saja berpendapat bahwa darah dan susu tidak mungkin terbentuk di dalam rumen, dan dalilnya adalah realitas inderawi (pengamatan langsung). Sebab hewan-hewan ini disembelih setiap saat, dan tidak pernah ada orang yang melihat darah atau susu di dalam rumen mereka. Jika memang darah dan susu terbentuk di sana, maka semestinya pernah terlihat dalam beberapa kondisi. Sesuatu yang terbukti rusak berdasarkan pengamatan, maka tidak layak dijadikan rujukan. Justru yang benar adalah bahwa ketika hewan mengonsumsi makanan, maka makanan tersebut masuk ke lambungnya jika manusia, atau ke rumennya jika hewan ternak dan sejenisnya. Setelah mengalami proses pemasakan dan pencernaan tahap pertama, maka bagian yang jernih akan tertarik ke hati (*liver*), sementara yang kasar akan turun ke usus. Kemudian zat yang masuk ke hati itu akan dimasak di sana dan menjadi darah, ini adalah tahap pencernaan kedua.

Darah tersebut kemudian bercampur dengan cairan empedu kuning, empedu hitam, dan kelebihan cairan air. Cairan kuning (*saфра*) akan mengalir ke kantong empedu, yang hitam (*sauda*) ke limpa, air ke ginjal, lalu ke kandung kemih. Adapun darah itu sendiri masuk ke dalam pembuluh vena yang keluar dari hati, dan di sana terjadi proses pencernaan ketiga. Antara hati dan ambing (kantong susu) terdapat banyak pembuluh darah, sehingga darah mengalir dari pembuluh itu menuju ambing.

Ambing adalah daging yang berupa kelenjar lunak berwarna putih. Maka

¹³⁴ Abu al-Lais as-Samarqandi, *Bahr al-'Ulum*, jilid. 2, h. 266.

¹³⁵ Fakhrudin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 20, h. 232.

Allah SWT mengubah darah tersebut, ketika mengalir menuju daging kelenjar yang lunak dan putih itu, dari bentuk darah menjadi bentuk susu. Inilah pendapat yang benar tentang bagaimana proses terbentuknya susu.

Para ahli tafsir menjelaskan: yang dimaksud dalam firman Allah: "dari antara kotoran dan darah" adalah bahwa ketiga unsur tersebut (kotoran, darah, dan susu) terbentuk dalam satu tempat, yaitu: kotoran berada di bagian bawah rumen (perut besar), darah di bagian atasnya, dan susu di bagian tengahnya.¹³⁶

Namun, ar-Râzi telah menjelaskan bahwa pendapat ini bertentangan dengan realitas dan pengamatan inderawi. Sebab, jika darah benar-benar terbentuk di bagian atas perut atau rumen, semestinya ketika hewan muntah, ia akan memuntahkan darah padahal jelas tidak demikian, dan itu secara pasti tidak benar.

Adapun menurutnya, yang dimaksud dengan ayat tersebut adalah bahwa susu terbentuk dari sebagian unsur darah, dan darah itu sendiri terbentuk dari bagian-bagian halus yang berasal dari kotoran makanan (yang berada di dalam rumen). Yaitu dari bahan makanan yang dikonsumsi hewan dan tersimpan dalam rumennya. Maka, susu itu terbentuk dari bagian-bagian halus yang sebelumnya berada di antara kotoran, lalu naik dan menjadi bagian dari darah.

Kemudian, Allah mensucikan bagian-bagian tersebut dari unsur-unsur kasar dan kotor, lalu menciptakan dalam unsur itu sifat-sifat yang menjadikannya susu-susu yang sesuai dengan kebutuhan tubuh si bayi. Inilah pemahaman yang kami hasilkan dalam pembahasan ini.

Ketahuilah, bahwa terjadinya susu di payudara dan sifat-sifatnya yang menjadikannya sesuai untuk memberi makan bayi mengandung hikmah-hikmah yang menakjubkan dan rahasia-rahasia yang luar biasa. Akal yang jernih bersaksi bahwa semua ini tidak mungkin terjadi kecuali melalui pengaturan dari Sang Pencipta Yang Maha Bijaksana dan Maha Penyayang.

Penjelasannya dari beberapa sisi:

Pertama: bahwasanya Allah menciptakan lubang di bagian bawah lambung yang darinya keluar sisa berat dari makanan. Maka, ketika manusia mengonsumsi makanan atau minuman yang cair, lubang tersebut tertutup secara sempurna, sehingga tidak ada sedikit pun dari makanan atau minuman itu yang keluar, hingga proses pencernaan di lambung sempurna. Lalu, bagian yang jernih dari makanan itu akan tertarik ke hati, sedangkan sisanya yang berat tetap berada di lambung. Ketika saatnya tiba, lubang tersebut terbuka dan sisa makanan dikeluarkan.

Ini merupakan salah satu keajaiban yang tidak mungkin terjadi kecuali melalui pengaturan dari Sang Pencipta Yang Maha Bijaksana. Karena, ketika tubuh masih memerlukan makanan untuk berada dalam lambung, lubang itu tertutup, dan ketika tubuh perlu mengeluarkan sisa makanan, maka ia terbuka. Maka, tertutupnya lubang itu kadang kala dan terbukanya di waktu lain, sesuai kebutuhan dan pertimbangan kemaslahatan, adalah sesuatu yang tidak bisa terjadi kecuali melalui ketentuan dari Zat Yang Maha Mengatur dengan hikmah.

Kedua: Bahwa Allah SWT meletakkan di dalam hati (*liver*) sebuah kekuatan yang mampu menarik bagian-bagian halus dari makanan atau minuman, dan tidak menarik bagian-bagian yang kasar. Sementara dalam usus, Allah menciptakan

¹³⁶ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 20, h. 233.

kekuatan yang mampu menarik bagian-bagian yang kasar, yaitu sisa-sisa berat dari makanan, dan tidak menarik bagian-bagian yang halus sama sekali. Seandainya urutan ini dibalik yakni usus menarik bagian yang halus dan hati menarik yang kasar niscaya rusaklah maslahat tubuh, dan tatanan struktur penciptaan ini akan hancur.¹³⁷

Bahwa Allah telah menanamkan dalam hati (*liver*) suatu kekuatan yang mampu mencerna dan "memasak". Sehingga bagian-bagian halus dari makanan tersebut dimasak dalam hati dan berubah menjadi darah. Kemudian, Allah meletakkan pada kantung empedu kekuatan yang menarik empedu, pada limpa kekuatan yang menarik bagian darah yang lebih pekat (hitam), dan pada ginjal kekuatan yang menarik bagian cairan berlebih, hingga akhirnya yang tersisa adalah darah jernih yang sesuai untuk nutrisi tubuh. Khususnya setiap anggota tubuh ini dengan kekuatan dan fungsi tertentu tidak mungkin terjadi kecuali karena ketetapan dari Zat Yang Maha Bijaksana dan Maha Mengetahui.

Ketika janin masih berada dalam rahim ibunya, sejumlah besar dari darah tersebut mengalir menuju janin, menjadi materi pertumbuhan anggota tubuh dan perkembangan fisiknya. Namun, ketika janin keluar dari rahim, maka darah itu mengalir ke arah payudara, sehingga melahirkan susu yang menjadi makanannya. Lalu ketika bayi itu tumbuh besar, aliran darah itu tidak lagi mengarah ke rahim atau payudara, melainkan tersebar ke seluruh tubuh yang sedang dalam proses nutrisi.

Perpindahan aliran darah ini, dari waktu ke waktu, ke arah anggota tubuh yang berbeda, sesuai dengan maslahat dan kebijaksanaan, adalah hal yang tidak mungkin terjadi kecuali karena pengaturan dari Zat Yang Maha Mengatur, Maha Bijaksana.

Ketika susu terbentuk di dalam payudara, Allah menciptakan lubang-lubang kecil dan pori-pori yang sempit pada puting susu, sedemikian rupa sehingga ketika terjadi hisapan atau diperah, susu akan keluar melalui pori-pori tersebut. Dan karena pori-pori itu sangat sempit, maka hanya bagian susu yang paling jernih dan lembutlah yang bisa keluar, sedangkan bagian-bagian yang lebih kasar tidak dapat melewati pori-pori tersebut, dan tetap tertahan di dalam.

Hikmah dari penciptaan lubang-lubang kecil dan celah-celah sempit pada ujung puting ini adalah agar ia berfungsi seperti saringan (penyaring): apa yang halus akan keluar, sedangkan apa yang kasar akan tertahan. Dengan cara ini, susu menjadi murni, sesuai dengan tubuh bayi, dan mudah dicerna oleh peminumnya.

Telah kami jelaskan bahwa Allah SWT menciptakan susu dari sisa darah, dan darah diciptakan dari makanan yang dikonsumsi hewan. Maka, ketika seekor domba memakan rumput dan minum air, Allah menciptakan darah dari bagian-bagian halus dari makanan itu, kemudian menciptakan susu dari sebagian bagian darah itu. Kemudian, di dalam susu tersebut terkandung tiga unsur yang memiliki sifat-sifat yang saling bertentangan:

- a. Bagian lemaknya bersifat panas dan lembab.
- b. Bagian cairannya (air) bersifat dingin dan lembab.

¹³⁷Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 20, h. 233.

c. Bagian padatannya (seperti keju) bersifat dingin dan kering.¹³⁸

Pada titik ini menjadi nyata bahwa semua perubahan ini hanya bisa terjadi karena pengaturan dari Zat Yang Maha Bijaksana dan Maha Penyayang, yang mengatur kondisi alam ini sesuai dengan kemaslahatan hamba-hamba-Nya. Maka Maha Suci Zat yang semua atom di alam atas dan alam bawah ini bersaksi atas kesempurnaan kekuasaan-Nya, akhir dari hikmah-Nya, dan luasnya rahmat-Nya. Milik-Nyalah segala ciptaan dan segala urusan.

Para ahli berkata: memperhatikan terjadinya susu sebagaimana yang menunjukkan adanya Pencipta, juga menunjukkan kemungkinan adanya kebangkitan dan pembalasan. Hal ini karena rumput yang dimakan oleh hewan sebenarnya berasal dari air dan tanah. Pencipta alam semesta mengatur dengan hikmah sehingga mengubah tanah menjadi tumbuhan dan rumput.

Kemudian, ketika hewan memakan rumput itu, Allah mengatur lagi sehingga rumput itu berubah menjadi darah. Selanjutnya Allah mengatur lagi sehingga darah itu berubah menjadi susu. Setelah itu, Allah mengatur lagi sehingga dari susu itu muncul lemak dan keju.¹³⁹ Susu, lemak, dan keju sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia.

Menurut Ibnu ‘Asyur, ayat ini merupakan *hujjah* dan salah satu nikmat dari sekian banyak nikmat yang berasal dari manfaat penciptaan hewan ternak. Kesesuaian penyebutan nikmat ini dalam konteks tersebut adalah bahwa susu dari hewan ternak itu menjadi sumber kehidupan manusia, sebagaimana bumi hidup karena air hujan. Bahkan, air hujan juga memiliki peran dalam pembentukan susu hewan ternak melalui padang rumput yang tumbuh karenanya.

Adapun pelajaran yang dapat diambil dari ini adalah bahwa pakan dan rumput yang dikonsumsi oleh hewan ternak diproses dalam perut, kemudian dilanjutkan ke hati, lalu ke kelenjar ambing, dan akhirnya berubah menjadi cairan (susu) yang dapat diminum. Cairan ini merupakan hasil penyaringan dan pemisahan yang terjadi antara proses keluarnya kotoran dan darah.¹⁴⁰

Susu merupakan cairan yang terbentuk di saat bersamaan dengan terbentuknya kotoran dan darah. Hubungannya dengan kotoran adalah karena darah yang mengalir melalui pembuluh di ambing itu berada berdekatan dengan saluran pembuangan urin dan tinja. Lalu, kelenjar ambing menyaring dan memproduksi susu darinya, sebagaimana ginjal menyaring urin tanpa memerlukan pengolahan tambahan, dan seperti usus yang membentuk tinja tanpa proses rumit.

Berbeda halnya dengan air mani, yang diproduksi oleh kelenjar prostat dan testis, yang membutuhkan proses fisiologis lebih kompleks agar darah dapat mengalir dan diubah menjadi mani.

Susu merupakan cairan hasil ekskresi (pengeluaran tubuh) yang bukan darah, karena ia lebih lembut dari darah dan tidak menetap di pembuluh darah ambing sebagaimana darah menetap dalam pembuluh darah tubuh. Ia juga menyerupai kotoran dalam hal bahwa ia harus dikeluarkan dari tubuh, namun ia bukanlah kotoran karena ia merupakan ekskresi yang suci, bermanfaat, dan bernutrisi berbeda

¹³⁸ Fakhrudin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 20, h. 234.

¹³⁹ Fakhrudin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 20, h. 234.

¹⁴⁰ Ibnu ‘Asyur, *At-Tahrir wa at-Tanwir*, jilid. 14, h. 199-200.

dengan urin dan tinja yang najis, membahayakan, dan tidak berguna bagi nutrisi.

Kemurniannya (*khulusuh*) susu menunjukkan bahwa ia bersih dari unsur-unsur yang terdapat dalam urin dan tinja, sedangkan “mudah ditelan” (*sa'ig*) menunjukkan bahwa ia bebas dari bahaya yang terkandung dalam darah, yang membuat orang enggan meminumnya. Oleh karena itu, susu dapat dinikmati dengan tenang, tidak seperti darah yang tidak bisa diminum dan membuat orang merasa jijik serta enggan.

Deskripsi menakjubkan ini merupakan salah satu mukjizat ilmiah dalam Al-Qur'an. Sebab, penjelasan yang diberikan dalam ayat tersebut mengenai proses terbentuknya susu adalah sesuatu yang mustahil diketahui oleh bangsa Arab pada masa turunnya Al-Qur'an. Tak seorang pun dari mereka mampu memahami secara rinci bagaimana susu itu terbentuk. Bahkan seandainya seorang ahli biologi atau ilmuwan modern hendak menggambarkan proses ini, ia tidak akan mampu menyampaikannya dengan ungkapan yang lebih singkat, padat, dan mencakup seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an.¹⁴¹

6. QS. Al-Baqarah [2]: 57

وَوَضَعْنَا عَلَىٰ كُمْ الْعَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّٰ وَالسَّلْوٰ كَلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

“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.”

Dalam *Mafatih al-Gaib* dijelaskan Allah menurunkan kepada mereka *al-Manna*, yaitu *teranjabin* sejenis makanan seperti salju, yang turun dari terbit fajar sampai terbit matahari, dan setiap orang mendapatkan satu *sa'* (sekitar 3 liter). Allah juga mengirimkan kepada mereka *as-Salwa*, yaitu sejenis burung puyuh, dan seseorang bisa menyembelih dari burung itu sebanyak yang ia butuhkan.¹⁴²

Dalam kitab *at-Tahrir wa at-Tanwir* dijelaskan ketika Bani Israil meminta roti dan daging, maka *manna* pun turun kepada mereka setiap pagi, dan burung *salwa* jatuh kepada mereka setiap malam, dalam jumlah yang cukup untuk mencukupi kebutuhan seluruh mereka selama sehari atau semalam. Kecuali pada hari Jumat, mereka menerima dua kali lipat jumlah biasanya, karena pada hari Sabtu tidak ada turunnya makanan tersebut. *Manna* sendiri adalah suatu zat yang menyerupai getah, berasal dari udara dan turun di atas pepohonan padang pasir. Wujudnya mirip tepung basah, memiliki rasa manis cenderung asam, dan warnanya kekuningan. Zat ini banyak ditemukan di lembah Turkistan, meskipun kadang turun juga di tempat lain dalam jumlah sedikit, dan sebelumnya tidak dikenal di padang gurun Sinai.

¹⁴¹ Ibnu 'Asyur, *At-Tahrir wa at-Tanwir*, jilid. 14, h. 200-201.

¹⁴² Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 3, h. 522.

Taurat menggambarkan *manna* sebagai butiran halus seperti serpihan yang turun bersama embun di tanah seperti es, menyerupai biji ketumbar, berwarna putih, dan rasanya seperti roti tipis yang dimasak dengan madu. Bani Israil menamainya "*manna*". Mereka diperintahkan untuk tidak menyisakannya hingga pagi hari karena akan menimbulkan ulat, dan mereka harus mengumpulkannya sebelum matahari meninggi, karena panas akan melelehkannya. Setelah mengumpulkannya, mereka biasa menumbuknya dengan alat penggiling atau menekannya dalam lesung, lalu memasaknya dalam periuk dan menjadikannya sebagai bubur atau semacam roti pipih. Rasanya menyerupai kue goreng yang dimasak dengan minyak. Mereka memakan *manna* tersebut selama empat puluh tahun, hingga mereka sampai di ujung tanah Kanaan, yakni menuju wilayah Hebron.

Salwa adalah sejenis burung darat yang dagingnya lezat dan mudah ditangkap. Setiap sore hari, angin selatan akan menggiring burung-burung itu kepada mereka, lalu mereka menangkapnya dengan mudah dalam jumlah banyak.¹⁴³

D. Mengonsumsi makanan yang bersumber dari nabati.

1. QS. Al-Baqarah [2]: 61

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ
الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ
أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ
وَالْمَسْكَنَةُ وَبَآؤُا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ
النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

“(Ingatlah), ketika kamu berkata: “Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya”. Musa berkata: “Maukah kamu mengambil yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta”. Lalu ditimpahkanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para Nabi yang memang tidak dibenarkan. Demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas.”

¹⁴³ Ibnu ‘Asyur, *At-Tahrir wa at-Tanwir*, jilid. 1, h. 509-510

Dalam *Mafatih al-Gaib* diterangkan bahwa kebanyakan para mufasir dari kalangan Zhahiriyyah beranggapan permintaan (Bani Israil terhadap jenis makanan lain) adalah bentuk kemaksiatan. Namun menurut ar-Râzi, tidaklah demikian halnya. Dalilnya adalah bahwa firman Allah SWT: "*Makan dan minumlah...*" yang terdapat sebelum ayat ini, yang turun bersamaan dengan turunnya *manna* dan *salwa*, bukanlah perintah yang bersifat wajib, melainkan sebuah pernyataan kebolehan (*ibahah*). Maka jika memang demikian, perkataan mereka: "*Kami tidak akan tahan dengan satu jenis makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami...*" tidak termasuk kemaksiatan. Sebab, siapa pun yang telah diberi kebolehan untuk menikmati suatu jenis makanan, maka baik untuk dirinya apabila ia meminta jenis makanan lain baik dengan ucapannya sendiri maupun melalui perantara rasul. Dan ketika mereka meyakini bahwa jika mereka meminta kepada Musa agar memohonkan kepada Tuhannya, maka doa itu akan lebih dekat kepada pengabulan, maka permintaan semacam itu diperbolehkan dan tidak dianggap maksiat.¹⁴⁴

Ketahuilah, bahwa permintaan terhadap jenis makanan lain dapat dipahami memiliki beberapa kemungkinan tujuan. Pertama: mereka telah mengonsumsi satu jenis makanan tersebut selama empat puluh tahun, lalu mereka merasa bosan dan menginginkan yang lain. Kedua: mungkin secara tabiat penciptaan, mereka tidak terbiasa dengan jenis makanan tersebut sejak awal, melainkan terbiasa dengan jenis-jenis makanan lainnya. Sesungguhnya kecenderungan seseorang terhadap sesuatu yang sudah menjadi kebiasaannya dalam proses pembiasaan sejak awal meskipun sesuatu itu tergolong rendah lebih kuat daripada kecenderungannya terhadap sesuatu yang belum menjadi kebiasaannya, walaupun ia tergolong mulia.

Ketiga: barangkali mereka merasa bosan hidup dalam keadaan tersesat, sehingga mereka meminta makanan-makanan yang tidak bisa didapatkan kecuali di negeri-negeri (yang dihuni), dengan maksud sebenarnya adalah untuk dapat mencapai negeri tersebut, bukan karena makanan itu sendiri. Keempat: karena terus-menerus mengonsumsi satu jenis makanan dapat menyebabkan penurunan selera makan, lemahnya proses pencernaan, dan berkurangnya keinginan, sedangkan memperbanyak variasi jenis makanan bisa membantu memperkuat selera dan menambah kenikmatan. Maka jelaslah bahwa mengganti satu jenis makanan dengan jenis lain merupakan hal yang layak dijadikan tujuan oleh orang-orang yang berakal. Juga telah tetap (jelas) bahwa dalam Al-Qur'an tidak terdapat dalil yang menunjukkan bahwa mereka dilarang melakukannya, maka tidak boleh dikatakan bahwa tindakan mereka itu adalah suatu bentuk kemaksiatan. Yang memperkuat hal ini adalah firman Allah Ta'ala: "*Turunlah kalian ke suatu negeri, niscaya kalian akan memperoleh apa yang kalian minta.*" Ini merupakan bentuk pengabulan atas permintaan mereka, dan seandainya permintaan itu merupakan kemaksiatan, niscaya pengabulan atasnya juga akan menjadi kemaksiatan dan hal itu tidak mungkin terjadi pada para nabi.

Tidak dapat dikatakan bahwa karena mereka menolak apa yang telah dipilih Allah untuk mereka, maka Allah memberi mereka secara segera apa yang mereka minta sebagaimana firman-Nya: "*Barang siapa yang menghendaki keuntungan dunia, Kami berikan sebagian darinya...*" [QS. Asy-Syura [42]: 20] karena

¹⁴⁴ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 3, h. 530

pemahaman semacam ini bertentangan dengan makna yang *zhahir*. Ada juga yang berdalil bahwa permintaan mereka itu adalah maksiat dengan beberapa alasan: Pertama, bahwa ucapan mereka: "*Kami tidak akan tahan dengan satu jenis makanan saja*" menunjukkan bahwa mereka membenci turunnya *manna* dan *salwa*, dan kebencian semacam itu adalah bentuk kemaksiatan. Kedua, perkataan Musa as: "*Apakah kalian hendak menukar yang lebih rendah dengan yang lebih baik?*" Merupakan bentuk pertanyaan yang mengandung pengingkaran, dan hal ini menunjukkan bahwa tindakan mereka adalah kemaksiatan. Ketiga, Musa as menyifati apa yang mereka minta sebagai sesuatu yang *lebih rendah*, sedangkan apa yang telah mereka terima sebagai *yang lebih baik*, dan ini mendukung anggapan bahwa mereka telah melakukan kesalahan.

Jawaban atas argumen pertama adalah bahwa ucapan mereka: "*Kami tidak akan tahan dengan satu jenis makanan saja*" tidak serta-merta menunjukkan bahwa mereka tidak rida terhadap makanan itu, tetapi mereka hanya menginginkan sesuatu yang lain. Lagi pula, kata "*lan*" (tidak akan) menunjukkan makna penolakan terhadap masa depan, bukan terhadap masa kini, sehingga tidak menunjukkan bahwa mereka membenci kenyataan yang sedang berlangsung. Adapun jawaban terhadap argumen kedua adalah bahwa pertanyaan pengingkaran itu bisa saja muncul karena adanya unsur kehilangan sesuatu yang lebih bermanfaat di dunia, atau bisa juga karena kehilangan sesuatu yang lebih bermanfaat untuk akhirat. Dan terhadap argumen ketiga, jawabannya senada dengan itu: bahwa sesuatu bisa saja disebut (lebih baik) jika manfaatnya telah terbukti nyata dan diperoleh tanpa kesulitan, sebagaimana halnya sesuatu yang sudah hadir di hadapan. Sebaliknya, sesuatu yang belum nyata dan masih diragukan keberhasilannya, serta hanya bisa diperoleh dengan susah payah, bisa saja disebut *lebih rendah*. Maka tidaklah mustahil bahwa maksud dari firman Allah: "*Apakah kalian menukar yang lebih rendah dengan yang lebih baik?*" adalah pengingkaran terhadap aspek-aspek tersebut atau sebagian darinya.

Dengan demikian, jelaslah dari penjelasan ini bahwa permintaan mereka bukanlah bentuk kemaksiatan, tetapi merupakan permintaan yang diperbolehkan (mubah). Oleh karena itu, firman Allah: "*Ditimpakan kepada mereka kehinaan dan kemiskinan, serta mereka kembali dengan kemurkaan dari Allah...*" tidak mungkin ditafsirkan sebagai hukuman atas permintaan mereka tadi, tetapi karena alasan yang disebutkan oleh Allah setelahnya, yaitu: "*Yang demikian itu karena mereka selalu ingkar terhadap ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa alasan yang benar.*" Maka jelas bahwa kehinaan, kemiskinan, dan kemurkaan tersebut ditimpakan atas mereka karena kekufuran dan kejahatan mereka, bukan karena mereka meminta makanan tersebut.¹⁴⁵

Dalam kitab *Fatḥh al-Qadir* dijelaskan, adapun firman-Nya: "*Kami tidak akan bersabar terhadap satu jenis makanan saja*" merupakan ungkapan keluh kesah mereka terhadap keadaan penuh nikmat, rezeki yang baik, dan kehidupan yang nyaman. Ungkapan ini juga menunjukkan kerinduan mereka kepada kehidupan keras dan kasar yang dahulu mereka alami dan akrabi. Seakan-akan mereka tidak betah hidup dalam nikmat.

¹⁴⁵ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatiḥh al-Gaib*, Jilid. 3, h. 531.

Ada pula kemungkinan bahwa permintaan mereka itu bukan karena mereka rindu kepada keadaan mereka yang dahulu, atau karena membandingkan dengan kondisi mereka sekarang yang penuh kenikmatan dan kemewahan hidup. Melainkan hal itu merupakan bentuk keras kepala mereka semata, dan bagian dari watak congkak mereka sebagaimana menjadi kebiasaan dan tabiat mereka dalam banyak kisah yang telah dikisahkan kepada kita tentang perilaku mereka.

Al-Hasan al-Basri berkata: “Sesungguhnya mereka dahulu adalah orang-orang yang biasa hidup dengan memakan daun bawang, bawang merah, dan kacang adas. Maka mereka pun kembali kepada kekeruhan asal mereka yakni asal-usul keburukan mereka dan naluri mereka pun merindukan kebiasaan lama, lalu mereka berkata: ‘Kami tidak akan tahan makan satu jenis makanan saja.’” Yang dimaksud dengan satu jenis makanan di sini adalah *manna* dan *salwa*. Meski sebenarnya itu dua jenis makanan, namun karena mereka selalu memakannya bersamaan, maka dianggap sebagai satu jenis makanan saja.

Dikatakan pula bahwa disebut “satu makanan” karena keduanya dikonsumsi berulang-ulang setiap hari, dan tidak ada makanan lain yang menemani atau menjadi pengganti bagi keduanya.

Yang dimaksud dengan "*al-baql*" (sayuran) adalah setiap tumbuhan yang tidak memiliki batang (satu ruas utama), sedangkan yang memiliki batang disebut "*asy-syajar*" (pohon).¹⁴⁶

2. QS. ‘Abasa [80]: 25-32

أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعُذْبًا وَقَضْبًا
وَزَيْتُونًا وَمُخَلًّا وَحَدَائِقَ غُلْبًا وَفَاكِهَةً وَأَبًّا مَتَاعًا لَكُمْ وَلَا نِعَامِكُمْ

“Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan air (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur dan sayur-sayuran, zaitun dan kurma, kebun-kebun (yang) lebat, dan buah-buahan serta rumput-rumputan, untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu.”

“Kemudian Kami belah bumi dengan segenap belahan.” (QS. ‘Abasa [80]: 26).

Ar-Râzi menjelaskan yang dimaksud dengan membelah bumi di sini adalah membelahnya karena tumbuhnya tanaman. Setelah Allah menurunkan hujan, bumi menjadi lembap dan subur, lalu tumbuhlah berbagai jenis tanaman dari dalamnya.¹⁴⁷ Kemudian Allah menyebut delapan jenis tumbuhan, yang merupakan contoh dari rezeki yang keluar dari bumi.

Ibnu ‘Asyur dalam kitabnya dikatakan, maksud ayat tersebut adalah hendaklah manusia memperhatikan penciptaan makanannya, bagaimana air disiapkan untuk menyuburkannya, bagaimana tanah dibelah dan ditumbuhi tanaman, serta bagaimana manfaat makanan itu bagi dirinya dan hewan ternaknya

¹⁴⁶ Asy-Syaukani, *Fath al-Qadir*, jilid. 1, h. 107-108

¹⁴⁷ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 31, h. 59

demi keberlangsungan hidup mereka.¹⁴⁸

Menurut ar-Râzi, *al-habb* (biji-bijian). Yang dimaksud dengan *habb* adalah segala macam biji-bijian yang menjadi makanan pokok manusia, seperti gandum, barley, dan sejenisnya. "*Maka Kami tumbuhkan di dalamnya biji-bijian,*" ('Abasa [80]: 27). Yang dimaksud dengan *habb* adalah semua yang dipanen dari jenis biji-bijian seperti gandum, jelai, dan sejenisnya. Allah menyebutkan ini terlebih dahulu karena biji-bijian merupakan sumber makanan pokok yang paling utama.¹⁴⁹

Menurut Ibnu 'Asyur kata "*al-habb*" (biji-bijian) yang dimaksud adalah biji-bijian yang menjadi bahan makanan pokok bagi manusia, sebagaimana telah dijelaskan dalam firman Allah sebelumnya dalam Surah al-Baqarah [2]: 261: "*Seperti sebutir biji yang menumbuhkan tujuh tangkai...*"¹⁵⁰

Dalam *Mafatih al-Gaib* dijelaskan "*Dan anggur serta tumbuhan muda,*" ('Abasa [80]: 28). Anggur (*inab*), disebut setelah biji-bijian karena anggur termasuk sumber makanan sekaligus buah yang segar dan manis. Jadi ia termasuk dalam kategori makanan sekaligus buah-buahan.¹⁵¹

Qadba, ada dua pendapat mengenai arti kata *qadb* ini: pendapat pertama, *qadb* berarti tumbuhan muda yang masih segar dan lembab (*ratabah*), yang apabila mengering disebut *qatt*. Penduduk Makkah menyebutnya *qadb* karena berasal dari kata *qat'* (memotong), sebab tanaman ini sering dipotong berulang kali untuk dipanen. Pendapat ini adalah pandangan Ibnu 'Abbas dan ad-Dihhak, juga dikuatkan oleh al-Muqatil, al-Farra', Abu 'Ubaidah, dan al-Aşma'i. Pendapat kedua, *qadb* adalah *alfalfa* (jenis rumput pakan ternak) secara khusus, berasal dari kata *yuaqabu* (dipotong). Ini juga pendapat al-Hasan.

"*dan pohon zaitun serta pohon kurma,*" ('Abasa [80]: 29). Manfaatnya sangat banyak, dan sangat banyak digunakan. "*dan kebun-kebun yang lebat,*" ('Abasa [80]: 30). Di sini, ada dua pendapat dalam menafsirkan *ghulb* dalam konteks *hada'iq ghulban* (kebun-kebun yang lebat). Pendapat pertama, maksudnya adalah menggambarkan setiap kebun yang pohonnya rapat dan saling bertautan satu sama lain. Pendapat ini dikemukakan oleh Mujahid dan Al-Muqatil yang mengatakan bahwa *al-ghulb* adalah keadaan di mana pohon-pohon saling melilit dan menutupi satu sama lain. Ada ungkapan seperti *aghlawlab al-'ushb* dan *aghlawlabat al-ard* yang berarti rumput dan tanahnya saling menutupi atau terlilit. Pendapat kedua, *ghulb* berarti menggambarkan setiap pohon yang tebal dan besar sendiri-sendiri. Diriwayatkan dari Ibnu 'Abbas bahwa yang dimaksud adalah pohon yang besar dan kuat. Al-Farra' juga menjelaskan bahwa *ghulb* adalah bagian yang paling tebal dari pohon kurma.

"*Dan buah-buahan*" Beberapa ulama menegaskan bahwa ketika Allah menyebut (buah-buahan) setelah anggur, zaitun, dan kurma, maka ketiga jenis ini tidak termasuk dalam kategori buah-buahan tersebut. Ini karena secara gramatikal biasanya memiliki makna yang berbeda atau berlawanan dengan yang didahuluinya. Jadi, anggur, zaitun, dan kurma dipandang terpisah dari buah-buahan secara umum.

¹⁴⁸ Ibnu 'Asyur, *At-Tahrir wa at-Tanwir*, jilid. 30, h. 130.

¹⁴⁹ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 31, h. 59

¹⁵⁰ Ibnu 'Asyur, *At-Tahrir wa at-Tanwir*, jilid. 30, h. 131.

¹⁵¹ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 31, h. 59.

Pendapat ini sesuai dengan makna lahir dari ayat.

“*Dan rumput (al-abbu)*”. *Al-abbu* di sini berarti padang rumput atau tempat penggembalaan, sebagaimana dijelaskan dalam *Al-Kasyaf* bahwa kata ini berasal dari kata *yu'ubu* yang berarti dapat dimanfaatkan untuk tempat makan dan penggembalaan hewan. *al-abbu* dan *al-umm* adalah dua kata yang berpasangan, keduanya bermakna tempat penggembalaan atau padang rumput.

Ada juga penafsiran bahwa *al-abbu* adalah buah kering yang menjadi persiapan makanan untuk musim dingin (yakni makanan yang disimpan atau diawetkan). Ini disebutkan karena Allah menyebutkan makanan yang memberi makan manusia dan hewan.¹⁵²

3. QS. Al-An'am [6]: 99

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ التَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَانَ مِثْلَهَا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

“*Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang korma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (Kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah dan (perhatikan pulalah) kematangannya. Sesungguhnya pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman.*”

“*Kami keluarkan dengan air itu tumbuh-tumbuhan segala sesuatu*”, menurut ar-Râzi makna *zhahirnya* adalah bahwa Allah menumbuhkan tanaman melalui air. Ini berarti bahwa air adalah sebab tumbuhnya tanaman, yang menegaskan bahwa air itu bersifat alami (*tabi'i*).

Namun para ahli kalam sering menolak hal ini karena alasan teologis.

Al-Layth berkata bahwa *خَضِرًا* adalah tanaman, dan dalam bahasa Arab maknanya adalah semua tumbuh-tumbuhan yang berwarna hijau. Ar-Râzi berpendapat bahwa Allah membatasi tumbuh-tumbuhan dalam ayat ini menjadi dua bagian, sebagaimana disebutkan sebelumnya dalam ayat: *إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَى* yang mana yang tumbuh dari *al-habb* adalah tanaman dan yang tumbuh dari *an-nawa* adalah pohon. Maka pembagian ini juga berlaku di ayat ini, diawali dengan menyebut tanaman yang dimaksud dengan *خَضِرًا* di ayat ini, yakni tanaman hijau seperti yang telah disebutkan oleh Al-Layth.

¹⁵² Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 31, h. 60.

Dan firman Allah: “*Kami keluarkan dari itu biji-bijian yang bertumpuk-tumpuk*” maksudnya dari batang hijau itu keluar biji-bijian yang bertumpuk di atas satu sama lain dalam satu bulir. Karena asalnya adalah batang hijau itu, dan bulir itu bertumpuk di atasnya, yang terdiri dari biji-biji yang bertumpuk di atas satu sama lain. Di atas bulir itu ada bagian-bagian kecil yang tajam seperti jarum, yang dibuat agar burung tidak mudah memetik biji-bijian yang bertumpuk-tumpuk tersebut.

Kata (*qinwan daniyah*) berarti “buah kurma muda yang menjuntai rendah.” Ibnu ‘Abbas berkata bahwa yang dimaksud di sini adalah *al-‘arajin* (buah kurma muda yang sudah menggantung rendah), yang siap dipetik. Diriwayatkan pula darinya bahwa yang dimaksud adalah pohon kurma yang buahnya *‘udhuq* (kerumunan buah) yang menempel dekat tanah.

“*Dan kebun-kebun anggur, dan (pohon) zaitun serta delima.*” (Al-An‘am [6]: 141).¹⁵³ Ketahuilah bahwa Allah menyebutkan di sini empat jenis pohon, kurma, anggur, zaitun, delima. Allah meletakkan tanaman (padi, gandum, dsb.) sebelum pohon-pohon karena tanaman adalah makanan (*ghidha*’), sementara buah pohon adalah makanan penutup (*fakiha*). Makanan utama didahulukan sebelum makanan penutup. Allah juga mendahulukan kurma di atas buah-buahan lain karena bagi orang Arab, kurma adalah makanan utama, dan para ahli mengatakan bahwa antara kurma dan hewan ada banyak kesamaan sifat, yang tidak ditemukan pada jenis tanaman lain.

Allah menyebut anggur setelah kurma karena anggur termasuk jenis buah yang paling mulia, sebab dari awal muncul sampai akhir dapat dimanfaatkan. Awalnya anggur keluar berupa sulur-sulur hijau kecil yang asam dan enak. Bisa dibuat masakan dari anggur muda. Kemudian muncul anggur masak kering, yang makanan ini baik bagi yang sehat dan sakit, dan bisa dibuat minuman yang enak dan bermanfaat bagi penderita penyakit kuning. Anggur matang adalah buah paling enak dan paling digemari. Anggur dapat disimpan tergantung jenisnya bisa satu tahun atau lebih sedikit atau lebih banyak. Ada empat jenis olahan anggur yang dikenal, *zabib* (kismis), *dibs* (madu/tetesan anggur pekat), *khar* (minuman fermentasi anggur, yaitu arak, yang diharamkan), *khall* (cuka).

Manfaat keempat olahan ini sangat banyak dan tidak bisa disebutkan semuanya dalam satu bagian. Meskipun *khamr* diharamkan oleh syariat, Allah menyebut manfaatnya dalam sifat buah anggur. Para dokter menggunakan olahan anggur untuk pengobatan gangguan lambung yang lemah. Jadi anggur disebut sebagai “raja buah-buahan.”¹⁵⁴

Untuk zaitun, juga banyak manfaatnya karena dapat dimakan langsung dan juga menghasilkan minyak yang sangat bermanfaat untuk konsumsi dan penggunaan lain.

Sedangkan delima (*rumman*) mempunyai kondisi unik karena terdiri dari empat bagian: kulitnya, lemaknya (daging putih di bawah kulit), bijinya, airnya.

Adapun tiga bagian pertama, yaitu: kulit, daging lemak, dan daging biasa, semuanya bersifat dingin, kering, berat, dan bersifat bumi, padat, mengecil, dan memiliki rasa pahit, serta kuat dalam sifat-sifat tersebut. Sedangkan air buah delima

¹⁵³ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 18, h. 85

¹⁵⁴ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 18, h. 86

berlawanan dengan sifat-sifat ini. Karena air delima adalah minuman yang paling lezat dan paling lembut, paling mendekati keseimbangan, serta paling cocok untuk temperamen yang seimbang. Air delima menguatkan bagi orang yang memiliki kondisi tubuh lemah, sekaligus menjadi makanan dari satu sisi dan obat dari sisi lain. Jika kamu merenungkan buah delima, kamu akan menemukan ketiga bagian tadi bersifat sangat padat, sedangkan bagian keempat, yaitu air delima, bersifat lembut dan seimbang. Seolah-olah Allah SWT menggabungkan di dalamnya dua hal yang bertentangan dan berbeda, sehingga menunjukkan tanda kekuasaan dan kasih sayang-Nya yang paling sempurna.¹⁵⁵

Kalimat "انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه" mengandung makna melihat dan memperhatikan keadaan buah saat mulai tumbuh (أثمر) dan saat sudah matang dan sempurna (ينع). Ini menunjukkan tahap awal dan tahap akhir buah. Buah dan bunga yang baru muncul memiliki sifat khusus tertentu. Namun ketika sudah matang, sifat-sifat awalnya berubah menjadi keadaan yang berlawanan. Contohnya: buah yang awalnya berwarna hijau, kemudian berubah menjadi merah atau hitam. Buah yang tadinya asam, menjadi manis. Buah yang di awalnya terasa dingin sesuai tabiatnya, kemudian menjadi panas.

Perubahan-perubahan ini tentu ada sebabnya. Sebab tersebut bukanlah pengaruh tabiat alam, musim, bintang, atau planet, karena semua benda langit dan makhluk memiliki proporsi dan pengaruh yang sama, sehingga hal itu tidak bisa menjelaskan adanya perbedaan dan perubahan yang beraneka ragam ini. Karena itu, sebab yang benar harus dikaitkan kepada Allah Yang Maha Kuasa, Maha Memilih, Maha Bijaksana, dan Maha Penyayang, yang mengatur alam ini dengan penuh hikmah, rahmat, dan maslahat.¹⁵⁶

Dalam kitab Tafsir *Al-Qur'an al-'Azim* dijelaskan firman Allah "*Lalu Kami keluarkan darinya tanaman yang hijau*", maksudnya: berupa tanaman dan pepohonan yang hijau, lalu setelah itu Allah menciptakan darinya biji-bijian dan buah-buahan. Oleh karena itu Allah berfirman: "Kami keluarkan darinya biji-bijian yang bertumpuk-tumpuk", yaitu: biji-bijian yang saling bertumpuk satu sama lain seperti pada bulir-bulir gandum, dan semacamnya.

"Dan dari pohon kurma, dari mayangnya, muncul tangkai-tangkai yang menjulai", maksudnya: kata "*qinwan*" adalah bentuk jamak dari "*qinw*", yaitu tandan-tandan kurma yang segar.

"*Daniyah*" (menjulai), maksudnya: dekat dan mudah dijangkau dengan tangan.

Firman Allah: "*wa jannat min a'nab*" Maksudnya: "Dan Kami keluarkan dari air itu kebun-kebun anggur." Kedua jenis tanaman ini, yaitu tanaman kurma dan anggur, adalah yang paling mulia di kalangan penduduk Hijaz. Bahkan mungkin keduanya termasuk pilihan buah terbaik di dunia. Allah berkenan memberkahi hamba-Nya dengan keduanya,

Namun ayat ini turun sebelum pengharaman minuman keras (alkohol). Dan (Kami tumbuhkan pula) pohon zaitun dan delima yang serupa dan tidak serupa." (QS Al-An'am [6]: 99)

¹⁵⁵ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 18, h. 85

¹⁵⁶ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 18, h. 87-88

Qatadah dan sebagian mufasir lainnya menjelaskan bahwa keduanya serupa dari segi daun. Daun pohon zaitun dan delima hampir mirip bentuknya, sehingga tampak serupa dan hampir sama. Namun keduanya berbeda dari segi buahnya baik dari bentuk, rasa, maupun sifat alaminya. Perhatikanlah buahnya ketika berbuah dan masak."

Makna "ينع" di sini adalah kematangan atau pemasakan buah. Ini adalah tafsiran para sahabat dan mufasir ternama seperti Al-Bara' bin 'Azib, Ibnu 'Abbas, Ad-Dhahhak, 'Atha' al-Khurasani, As-Suddi, Qatadah, dan selain mereka.¹⁵⁷

Al-Mawardi menjelaskan dalam kitabnya *An-Nukat wa al-'Uyun* firman Allah "Dan Dia-lah yang menurunkan air dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu tumbuh-tumbuhan segala sesuatu."

Dalam penafsiran ayat ini terdapat dua pendapat:

- Maknanya adalah rizki (makanan dan kebutuhan) bagi seluruh makhluk hidup.
- Maknanya adalah tumbuh-tumbuhan segala macam buah-buahan.

"Lalu Kami keluarkan dari air itu tanaman yang hijau." Yang dimaksud adalah tanaman yang mulai muncul hijau dan segar, berbeda sifatnya dari ketika benihnya ditanam (yang mungkin berupa biji kering atau tanah gersang).

"Kami keluarkan darinya biji yang bertumpuk." Penafsiran ini berarti bulir-bulir tanaman seperti bulir gandum atau padi yang saling bertumpuk membentuk bonggol atau susunan bulir.

Penjelasan tentang "*qinwan*" memiliki tiga kemungkinan makna:

- Qinwan* adalah buah kurma muda (tunas atau bunga kurma), sebagaimana dikatakan oleh Ad-Dhahhak.
- Qinwan* berarti "*gimar*" (bentuk buah yang melekat seperti tandan).
- Qinwan* adalah "*a'dhaq*" (banyak tandan atau kumpulan buah).

"*Daniyah*" Ada dua penafsiran:

- Daniyah* artinya dekat dan mudah diambil, karena pohon kurmanya pendek dan buahnya mudah dijangkau (penafsiran Ibnu 'Abbas).
- Daniyah* artinya sebagian buah melekat berdekatan satu sama lain (penafsiran al-Hasan).

"*kebun-kebun anggur*," yaitu hamparan kebun anggur yang luas.

"*Musytabihan wa ghaira mustasyabih*" Ada dua makna:

- Mushtabihan*: daunnya mirip satu sama lain, bentuknya hampir serupa.
- Ghaira mutashabihin*: buahnya berbeda-beda, baik dari bentuk, rasa, maupun warna. Penafsiran ini menurut Qatadah dan sebagian mufasir lain.¹⁵⁸

4. QS. Al-An'am [6]: 141

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالتَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا

¹⁵⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 1998), jilid. 3, h. 274-275

¹⁵⁸ Al-Mawardi, *An-Nukat wa al-'Uyun*, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, t.th), jilid. 2, h. 149.

أَكُلْهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ
يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Dialah yang menjadikan kebun-kebon yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Ar-Râzi menjelaskan dalam tafsirnya bahwa ayat sebelumnya (QS. Al-An‘am [6]: 99) disebutkan lima jenis tanaman: tanaman, kurma, kebun anggur, zaitun, delima. kemudian disebutkan adanya yang mirip dan yang berbeda. Dalam ayat yang sekarang (141), jenis tanaman itu disebut lagi, tapi dengan susunan yang berbeda: kebun berjunjung dan tidak berjunjung, kurma, tanaman dengan berbagai buah, zaitun, delima, dan disebut juga yang mirip dan yang berbeda.

Setelah menjelaskan bagaimana Allah menciptakan berbagai makhluk dan benda tersebut, yang menjadi tujuan utama adalah manfaat yang dapat diperoleh manusia. Maka Allah memerintahkan: "*Makanlah dari buahnya*". Namun para mufasir berbeda pendapat mengenai tujuan utama ayat ini: Sebagian mengatakan tujuan ayat ini adalah menghalalkan makan buah tersebut. Sebagian lain mengatakan maksudnya adalah menghalalkan makan sebelum hak (seperti zakat atau sedekah) dikeluarkan. Karena Allah mewajibkan hak tertentu, tapi sekaligus menghalalkan makan bagi pemiliknya agar tidak terhalang untuk memanfaatkan buah tersebut. Ada pula yang menjelaskan bahwa makan diutamakan sebelum bersedekah, karena menjaga diri lebih didahulukan dari menjaga orang lain.

Ada yang berpegang pada makna umum "*makanlah dari buahnya*" sebagai bentuk pembebasan dan kelonggaran, artinya secara umum halal untuk makan dari hasil bumi, sebagaimana firman Allah: *Dia menciptakan untukmu apa yang ada di bumi semuanya.* (QS. Al-Baqarah [2]: 29). Juga ada pendapat bahwa ayat ini mengisyaratkan bahwa asalnya tidak wajib bersedekah, yang menuntut bukti.

Makna "*kulu*" (makanlah) yang merupakan bentuk perintah terkadang tidak harus menunjukkan kewajiban, bisa juga berarti anjuran atau pelonggaran. Beberapa mufasir berpendapat bahwa ayat ini terutama menyingkirkan larangan dan memberi kelonggaran dalam memanfaatkan hasil bumi. Namun para ulama berpendapat, makna perintah di sini mengandung penguatan kemungkinan makan (kebolehan) tapi bukanlah dalil wajib, kecuali ada dalil lain yang mengharuskan.¹⁵⁹

Dalam Tafsir *al-Azhar* dijelaskan, dalam ayat ini disebutkan berbagai jenis hasil kebun, salah satunya adalah tanaman yang dijunjung. Kata “dijunjungkan” digunakan untuk menerjemahkan kata *ma‘rusyaatin*, yaitu jenis tanaman yang jika dibiarkan tumbuh di tanah akan merambat atau menjalar. Agar hasilnya baik dan

¹⁵⁹ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 13, h. 163.

buahnya bisa tumbuh optimal, tanaman ini perlu diberi penyangga atau alat untuk menjulangkannya, yang disebut junjung. Contoh tanaman yang membutuhkan junjung seperti kacang, sirih, labu, anggur, pare, dan sejenisnya. Jadi, *ma'rusyaatin* diartikan "dijunjungkan" karena kata dasarnya mengandung makna 'arasy, yang berarti sesuatu yang diangkat atau ditinggikan. Jika tidak, tanaman tersebut akan tumbuh tak teratur di tanah.

Di sisi lain, ada juga tanaman yang tidak perlu dijunjung, seperti tanaman berbatang tegak semisal mangga, jeruk, durian, rambutan, duku, dan jambu. Selanjutnya, ayat tersebut menyebutkan pula buah-buahan yang lazim di tanah Arab, seperti kurma dan buah-buahan lain yang memiliki rasa berbeda-beda. Termasuk di dalamnya sayur-mayur, yang bukan hanya buahnya, tapi juga daun dan pucuknya dimakan. Disebut pula zaitun, yang selain buahnya, minyaknya juga penting. Lalu ada delima, baik yang rasanya sama maupun yang berbeda-beda.

Kalau kita bandingkan buah-buahan di wilayah Hejaz tempat turunnya Al-Qur'an dengan yang ada di negeri kita, khususnya di wilayah Khatulistiwa yang terkenal kaya dengan beragam tanaman, tentu kita patut bersyukur kepada Allah. Apalagi mayoritas penduduk negeri ini adalah umat Islam dan kebanyakan bekerja sebagai petani. Ayat-ayat seperti ini justru membuat mereka semakin dekat dengan Allah dan memperkuat tauhid, karena mereka menyaksikan sendiri kekuasaan Allah melalui pertumbuhan tanaman setiap hari.

Lalu dilanjutkan dalam ayat: "*Maka makanlah dari buahnya apabila dia berbuah dan keluarkanlah haknya di hari panennya, dan jangan berlebih-lebihan.*" Dalam ayat ini terdapat tiga ketentuan penting. Pertama, Allah mengingatkan bahwa jika tanaman sudah berbuah, silakan dinikmati hasilnya, karena memang itu adalah rezeki yang Allah berikan langsung kepada manusia. Tanaman itu tumbuh di bumi milik Allah, disiram hujan dari langit, dan menghasilkan buah tanpa campur tangan makhluk lain.¹⁶⁰

Sedangkan dalam kitab *Al-Kasyaf* dijelaskan Allah menciptakan kebun-kebun dari pohon anggur *ma'rusyatin* yaitu yang dirambatkan dan ditinggikan dengan penyangga, serta *ghayra ma'rusyatin* yaitu yang dibiarkan tumbuh menjalar di atas tanah tanpa dirambatkan. Ada pula yang menafsirkan bahwa "yang dirambatkan" (المعروشات) adalah tanaman yang ditanam di pedesaan dan perkotaan oleh manusia, lalu mereka rawat dan buat penyangga agar bisa merambat; sedangkan "yang tidak dirambatkan" (وغير المعروشات) adalah tanaman liar yang tumbuh secara alami di padang, lembah, dan pegunungan tanpa campur tangan manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan: *'arrastu al-karma*, artinya: aku membuat penyangga (para atau tiang) untuk pohon anggur agar ranting-rantingnya bisa merambat di atasnya. Seperti juga atap rumah yang disebut *'arsh* jika disangga dan ditinggikan. Buah-buah dari tanaman itu beraneka ragam dalam rasa, warna, ukuran, dan aromanya. Kata "*ukuluhu*" dibaca dengan *dammah* pada huruf *hamzah* dan *sukun* pada huruf *kaf*, artinya: buah-buahannya yang bisa dimakan. Kata ganti dalam "*ukuluhu*" kembali kepada pohon kurma dan tanaman (yang disebut sebelumnya) karena keduanya termasuk dalam susunan kalimat tersebut. Sementara kata "*mukhtalifan*"

¹⁶⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), jilid. 3, h. 2214-2215

(beraneka ragam) disebut dalam bentuk *ḥal muqaddarah* (keadaan yang diperkirakan), karena ketika pertama kali diciptakan tanaman-tanaman itu belum menampakkan perbedaan tersebut sebagaimana dalam firman Allah: “*Masuklah kalian ke dalamnya dalam keadaan kekal*”, yakni setelah masuk, baru keadaan kekalnya terjadi. Ada pula qiraat yang membaca “*tsamarahu*” dengan dua *ḍammah*, yaitu menunjukkan bentuk jamak dari buah-buahan secara umum.

Jika engkau bertanya: apa manfaat penyebutan firman-Nya “apabila telah berbuah” padahal sudah jelas bahwa jika belum berbuah maka tidak bisa dimakan? Maka Az-Zamakhshari menjawab: ketika Allah membolehkan mereka untuk memakan buahnya, Dia menyebutkan “apabila telah berbuah” agar dipahami bahwa awal waktu kebolehan memetik dan memakannya dimulai sejak pohon mulai menampakkan buahnya supaya tidak disangka bahwa buah itu hanya boleh dimakan setelah benar-benar matang sempurna dan masak. Adapun firman-Nya “*dan tunaikanlah haknya pada hari panennya*”, maka ayat ini turun di Makkah, sementara zakat baru diwajibkan di Madinah. Maka yang dimaksud dengan “haknya” di sini adalah sedekah yang diberikan kepada orang-orang miskin pada hari panen, yang dulunya wajib sebelum kemudian *dinasakh* oleh kewajiban zakat sebesar sepersepuluh atau setengahnya. Namun ada juga yang berpendapat bahwa ayat ini adalah ayat *madaniyyah*, dan maksud dari “haknya” adalah zakat yang diwajibkan. Makna dari perintah ini adalah: berniatlah untuk menunaikan hak tersebut, fokuslah kepadanya, dan perhatikan benar-benar pada hari panen agar tidak menunda-nundanya dari waktu pertama kali ia wajib dikeluarkan. Jangan pula kalian berlebihan dalam bersedekah sebagaimana disebut dalam riwayat dari Tsabit Bin Qays bin Syammas yang pernah memetik lima ratus pohon kurma lalu membagikan seluruh hasilnya dan tidak menyisakan sedikit pun untuk keluarganya. Ini sebagaimana firman Allah: “Janganlah engkau mengulurkan tanganmu sepenuhnya hingga engkau duduk dalam keadaan tercela dan menyesal.”¹⁶¹

5. QS. Al-Mu'minun [23]: 19-20

فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلآكِلِينَ

“Lalu dengan air itu, Kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur; di dalam kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu kamu makan, dan pohon kayu keluar dari Thursina (pohon zaitun), yang menghasilkan minyak, dan pemakan makanan bagi orang-orang yang makan.”

Menurut ar-Râzi, firman Allah “Maka Kami tumbuhkan untukmu dengan air itu kebun-kebun kurma dan anggur.” Dijelaskan bahwa Allah menyebutkan khusus kurma dan anggur karena banyak manfaatnya. Kedua buah ini memiliki peran

¹⁶¹ Az-Zamakhshari, *Al-Kasysyaf 'an Haqa'iq Gawamid at-Tanzil wa 'Uyun l-Aqawil fi Wujuh at-Ta'wil*, (Beirut: Dar Al-Kitab Al-'Arabi, 1987), jilid. 2, h. 72-73.

penting sebagai pengganti makanan pokok, lauk pauk, dan buah-buahan, baik yang segar maupun yang kering. (“*Di dalamnya terdapat banyak buah-buahan untukmu.*”). Maksudnya adalah di kebun-kebun itu selain kurma dan anggur, ada banyak jenis buah lain.

“*Dan dari buah-buahan itu kamu makan.*” Pemilik *Al-Kasyaf* mengatakan bahwa kalimat ini mungkin bermakna seperti ungkapan seseorang: “Dia makan dari suatu keahlian yang dikuasainya, dari suatu pekerjaan yang dilakukannya.” Maksudnya, kebun-kebun itu merupakan sumber penghidupan dan rezeki bagi manusia, dari sanalah mereka hidup dan bergantung.

“*Dan (Kami tumbuhkan) sebuah pohon yang keluar dari Gunung Sinai.*” Ini merupakan sambungan dari kebun-kebun tadi. Ada dua bacaan untuk *Tur Sina*’ atau *Tur Sinin*: ada yang menganggap *tur* adalah tambahan untuk nama tempat bernama Sina’ dan Sinin, atau sebagai nama gunung yang merupakan gabungan dua kata. Ada juga pendapat bahwa ini adalah gunung di wilayah Palestina, atau antara Mesir dan Ailah (*Aqaba*). Di sinilah Nabi Musa dipanggil oleh Allah.

“*(Yang) tumbuh dengan minyak.*” Maknanya ada dua kemungkinan: *Tanbatu* berarti tumbuh, seperti kata *nabat* (tumbuh). Kata kerja pasif yang *maf’ulnya* (objek) dihilangkan, berarti pohon itu menghasilkan zaitun yang mengandung minyak. Para mufasir mengatakan bahwa Allah menambahkan ini pada gunung Sinai karena dari sini pohon-pohon itu menyebar ke berbagai daerah, dan mayoritasnya berasal dari sana.

“*Dan pewarna untuk yang memakannya.*” Ini berhubungan dengan *ad-dahn* (minyak), artinya sebagai lauk pauk bagi yang memakannya. Kata *šibg* atau *šibag* adalah sesuatu yang digunakan untuk mewarnai, seperti untuk mewarnai roti. Keseluruhan kalimat ini menegaskan keutamaan pohon itu karena menghasilkan buah yang sangat bermanfaat, segar, bisa disimpan lama, bisa diolah menjadi minyak, dan penggunaannya sangat luas.¹⁶²

Menurut asy-Sya’rawi “*Lalu Kami tumbuhkan untuk kalian dengan air itu kebun-kebun dari pohon kurma dan anggur, yang di dalamnya kalian memperoleh berbagai macam buah-buahan.*” Kata *jannah* (kebun) mengandung makna tempat yang dipenuhi pepohonan tinggi dan tanaman lebat yang menutupi siapa pun yang berjalan di dalamnya, hingga orang tersebut tak terlihat dari luar. Kebun seperti itu mencukupi semua kebutuhan hidup orang yang ada di dalamnya, sehingga ia tidak memerlukan hal lain dari luar itulah bentuk kesempurnaan dan kecukupan yang diberikan. Allah menyebut secara khusus pohon kurma dan anggur karena keduanya memiliki kedudukan istimewa di mata bangsa Arab. Kemudian Dia menyebutkan bahwa di dalamnya juga terdapat buah-buahan yang sangat banyak, tanpa membatasi jenis-jenisnya sebagai isyarat atas keragaman nikmat yang disediakan.

Makna dari firman-Nya “*yang tumbuh dengan minyak*” (QS. Al-Mu’minun [23]: 20) adalah tumbuhan yang menghasilkan lemak atau zat berminyak, yang dimaksud di sini adalah pohon zaitun, dari mana dihasilkan minyak zaitun yang dikenal. Adapun firman-Nya “*dan sebagai lauk bagi orang-orang yang memakannya*”, maksudnya adalah bahwa mereka menjadikannya sebagai pelengkap makanan atau saus celupan yang digunakan untuk mencelupkan roti dan

¹⁶² Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 23, h. 269.

memakannya. Ini termasuk makanan yang paling lezat dan digemari oleh orang-orang yang biasa menanam pohon zaitun, khususnya di wilayah Sinai dan negeri Syam. Penulis tafsir ini bahkan menyatakan bahwa ia sendiri telah mencicipi hidangan terkenal ini di Lebanon, ketika mengunjungi negeri itu pada musim panen buah zaitun.¹⁶³

E. Larangan mengonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan.

1. QS. Al-A'raf: 31

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ

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

Dalam kitab *Mafatih al Gaib* disebutkan Ibnu ‘Abbas berkata, bahwa pada masa jahiliah, suku-suku Arab biasa melakukan *tawaf* (mengelilingi Ka’bah) dalam keadaan telanjang kaum pria di siang hari dan kaum wanita di malam hari. Ketika mereka sampai ke masjid di Mina, mereka melepaskan pakaian dan memasuki masjid dalam keadaan telanjang. Mereka beralasan: “Kami tidak akan *tawaf* dengan pakaian yang telah kami kenakan untuk bermaksiat.” Sebagian dari mereka berkata: “Kami melakukan ini sebagai bentuk optimisme bahwa kami akan bersih dari dosa seperti kami menanggalkan pakaian ini.”

Sementara itu, kaum wanita dari mereka biasanya mengenakan penutup kecil yang mereka gantungkan pada pinggangnya, agar dapat menutupi diri mereka dari orang-orang Quraisy, karena kaum Quraisy tidak melakukan tindakan tersebut. Mereka tetap shalat dengan memakai pakaian dan tidak makan kecuali sekadar makanan pokok, serta tidak menyentuh makanan berlemak (berminyak).

Lalu orang-orang Islam berkata: “Wahai Rasulullah, kami lebih berhak untuk melakukan itu (menanggalkan pakaian dan meninggalkan lemak)!” Maka Allah SWT menurunkan ayat ini, seolah-olah berfirman: “Kenakanlah pakaian kalian, makanlah daging dan makanan berlemak, minumlah, dan janganlah berlebihan.”¹⁶⁴

Adapun firman-Nya: “Dan makanlah serta minumlah”, maka ketahuilah bahwa kami telah menyebutkan bahwa orang-orang jahiliah dahulu tidak makan makanan dalam hari-hari haji mereka kecuali sedikit sekali, dan mereka tidak memakan makanan yang mengandung lemak, karena mereka menganggap itu bentuk pengagungan terhadap ibadah haji mereka. Maka Allah menurunkan ayat ini untuk menjelaskan kerusakan cara berpikir dan cara hidup mereka yang demikian itu.

Orang-orang jahiliah dahulu beranggapan bahwa Allah mengharamkan bagi

¹⁶³ Asy-Sya'rawi, *Al-Khawathir Tafsir asy-Sya'rawi*, jilid. 16, h. 9991-9992.

¹⁶⁴ Fakhruddin ar-Razi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 14, h. 228.

mereka sebagian dari isi perut hewan ternak, sehingga mereka pun mengharamkan *bahiirah* dan *saa'ibah*. Maka Allah menurunkan ayat ini untuk menjelaskan rusaknya ucapan mereka dalam masalah tersebut.

Dan ketahuilah bahwa firman-Nya: “*Makanlah dan minumlah*” bersifat mutlak, mencakup segala waktu, keadaan, serta mencakup seluruh jenis makanan dan minuman. Maka sudah semestinya hukum asal dari semuanya adalah halal dalam segala waktu dan pada semua jenis makanan dan minuman, kecuali yang dikecualikan oleh dalil yang terpisah (khusus). Akal pun menguatkan hal ini, karena hukum asal dalam segala bentuk kemanfaatan adalah halal dan mubah.

Adapun firman-Nya: “*Dan janganlah kalian berlebih-lebihan (israf)*”, maka dalam hal ini terdapat dua pendapat:

Pendapat pertama: maknanya adalah agar seseorang makan dan minum dalam batas yang tidak melampaui batas haram, tidak melakukan pengeluaran (harta) yang tercela secara berlebihan, serta tidak mengonsumsi sesuatu dalam jumlah yang banyak hingga membahayakan dirinya atau tidak ia butuhkan.

Pendapat kedua, yaitu pendapat Abu Bakr al-Aʿamm: makna *israf* adalah pernyataan mereka yang mengharamkan *bahirah* dan *saa'ibah*, karena mereka telah mengeluarkan hewan-hewan tersebut dari hak milik mereka dan tidak mengambil manfaat darinya. Juga karena mereka mengharamkan atas diri mereka sendiri dalam waktu haji berbagai hal yang telah Allah halalkan bagi mereka. Dan tindakan itu adalah bentuk *israf* (berlebih-lebihan).

Ketahuilah bahwa menafsirkan kata *israf* dengan arti mengambil sesuatu secara berlebihan dalam hal yang tidak semestinya adalah lebih tepat dibandingkan menafsirkannya sebagai larangan terhadap hal-hal yang tidak boleh dan tidak sepatutnya (yakni, lebih cocok dipahami sebagai tindakan yang melampaui batas dalam penggunaan sesuatu, daripada sekadar pelarangan terhadap yang haram saja).

Kemudian Allah SWT berfirman: “*Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan (musrifin)*”. Ini merupakan bentuk ancaman yang sangat keras, karena segala sesuatu yang tidak dicintai oleh Allah akan terhalang dari pahala. Sebab, makna cinta Allah kepada seorang hamba adalah bahwa Dia memberikan pahala kepadanya. Maka, tidak adanya cinta dari Allah berarti tidak adanya pahala. Dan bila pahala tidak didapatkan, berarti yang terjadi adalah hukuman. Hal ini karena telah disepakati oleh seluruh ulama bahwa tidak ada seorang *mukallaf* (orang yang terkena beban syariat) di dunia ini yang tidak memperoleh pahala maupun hukuman.¹⁶⁵

Menurut asy-Syaʿrawi, makan dan minum termasuk perkara yang dibolehkan karena keduanya merupakan penopang utama kehidupan. Maka makan dan minumlah sesuai kadar kebutuhan hidup, dan jangan berlebihan. Allah telah menghalalkan bagimu yang banyak dan hanya mengharamkan yang sedikit. Maka janganlah engkau melampaui batas dari yang banyak yang telah dihalalkan kepadamu kepada yang haram, karena itu merupakan bentuk penganiayaan terhadap diri sendiri. Buktinya, bila engkau tidak menemukan apa pun kecuali bangkai, maka bangkai itu menjadi halal bagimu dengan syarat engkau tidak berlebihan dalam mengonsumsinya.

¹⁶⁵ Fakhruddin ar-Razi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 14, h. 229-230.

Tidak boleh seseorang mengubah status sesuatu dari halal menjadi haram, karena Allah telah menyediakan dalam perkara yang halal segala sesuatu yang dapat mencukupi kebutuhanmu dari yang haram. Jika ternyata tidak ada yang mencukupi dalam perkara halal, maka kebenaran (yakni syariat) memberikan kelonggaran bagimu untuk mengambil secukupnya dari yang haram demi menjaga kelangsungan hidupmu. Orang-orang yang melampaui batas adalah mereka yang melampaui batas-batas ketentuan. Tidak ada yang disebut berlebihan (*israf*) dalam hal yang halal, karena *israf* itu hanya terjadi dalam perkara yang haram.¹⁶⁶

Menurut Rasyid Rida, firman Allah, “*Makan dan minumlah*” adalah perintah yang dibatasi dengan larangan setelahnya. Ini merupakan bentuk petunjuk yang membawa kemaslahatan bagi manusia dalam urusan agama, kehidupan dunia, maupun akhirat mereka. Manusia tidak akan pernah bisa lepas dari petunjuk ini, baik pada masa kapan pun maupun zaman apa pun. Segala perkembangan ilmu pengetahuan, termasuk ilmu kedokteran dan lainnya, tidak mampu membuat manusia terbebas dari kebutuhan terhadap arahan ini. Bahkan, orang yang mengikuti petunjuk ini dalam hal perintah dan larangan akan merasa cukup dengan petunjuk itu dibandingkan kebanyakan anjuran medis dalam menjaga kesehatan.

Firman Allah, “*dan janganlah berlebih-lebihan*” Secara asal, makna *israf* (berlebihan) adalah melampaui batas dalam segala hal sesuai ukurannya masing-masing. Di antara batas-batas itu ada yang bersifat alami, seperti rasa lapar dan kenyang, haus dan puas minum. Maka, jika seseorang tidak makan kecuali ketika merasa lapar, dan berhenti makan ketika sudah merasa kenyang, meskipun ia masih menikmati rasa makanan dan ingin menambah, serta tidak minum kecuali ketika merasa haus, lalu cukup dengan kadar yang menghilangkan dahaganya, tidak menambah hanya karena menikmati kesegaran atau rasa manisnya minuman maka orang tersebut tidaklah termasuk orang yang berlebih-lebihan dalam makan dan minum, dan makan-minumnya menjadi bermanfaat bagi dirinya.

Selain itu, ada juga batas-batas yang bersifat ekonomi, yaitu bahwa pengeluaran untuk makan, minum, dan pakaian harus sesuai dengan persentase tertentu dari penghasilan seseorang, dan tidak menghabiskan seluruh pendapatannya. Jadi, seseorang yang tidak berlebihan secara alami dalam makan dan minumnya, bisa saja tetap dianggap berlebihan dari sisi finansial, apabila jenis makanan, minuman, atau pakaiannya melebihi batas kemampuan keuangannya.

Ada pula batas yang bersifat intelektual atau ilmiah, dan juga yang bersifat sosial (*urf*) atau *syar'i*. Di antara batasan syariat dalam urusan makanan, minuman, dan pakaian adalah: Allah mengharamkan makanan berupa bangkai, darah, daging babi, serta makanan yang disembelih untuk selain Allah. Dalam minuman, Allah mengharamkan *khamr*, yaitu segala yang memabukkan, serta setiap hal yang membahayakan seperti racun dan semacamnya. Dalam hal pakaian, Allah mengharamkan sutra murni (yang seratus persen sutra) bagi laki-laki, begitu pula pakaian yang sebagian besar berbahan sutra, karena keharamannya khusus bagi kaum pria, tidak berlaku untuk wanita.

Semua hal ini adalah perkara yang diharamkan secara zatnya, dan tidak boleh dilakukan kecuali dalam kondisi darurat, itupun sebatas kadar kebutuhan. Syariat

¹⁶⁶ Asy-Sya'rawi, *Al-Khawathir Tafsir asy-Sya'rawi*, jilid. 7, h. 4113.

juga mengharamkan makan dan minum dengan wadah yang terbuat dari emas dan perak, sebagaimana ditegaskan dalam hadis-hadis shahih. Tampaknya, Nabi SAW menganggap hal itu sebagai bagian dari *israf*, yang termasuk dalam larangan berlebih-lebihan dalam tiga hal (makan, minum, dan pakaian).

Nabi SAW juga melarang pakaian yang menunjukkan ketenaran (*libas asy-syuhrah*), dan melarang umat Islam menyerupai orang-orang non-Muslim dalam penampilan mereka.¹⁶⁷

F. Larangan mengonsumsi makanan dan minuman yang haram dan berbahaya.

1. QS. Al-Maidah [5]: 3

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ
وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذُكِّيتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى
النُّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فَسُقَى الْيَوْمَ يَبْسُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ
فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي
وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ
غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, (mengundi nasib dengan anak panah itu) adalah kefasikan. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barang siapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Dalam kitab *Mafatih al-Gaib* dikatakan bahwa Allah SWT telah berfirman di awal surah ini: “Dihalalkan bagi kalian hewan ternak” (QS. Al-Ma’idah [5]: 1), lalu menyebutkan adanya pengecualian berupa hal-hal yang akan dibacakan kepada kalian. Maka pada ayat ini Allah menyebutkan rincian bentuk-bentuk yang

¹⁶⁷ Muhammad Rasyid Ridā, *Tafsir al-Manar*, jilid. 8, h. 341-342.

dikecualikan dari keumuman hukum halal tersebut. Jumlahnya ada sebelas jenis.

Pertama: bangkai. Kaum musyrik dahulu biasa berkata: “Kalian makan apa yang kalian bunuh, tapi tidak mau makan apa yang Allah bunuh (yaitu bangkai).” Ketahuilah, pengharaman bangkai itu selaras dengan akal sehat. Sebab darah adalah zat yang sangat lembut. Ketika hewan mati dengan sendirinya (tanpa disembelih), darahnya tertahan dalam pembuluh-pembuluhnya, lalu membusuk dan rusak, sehingga memakan bangkai akan menimbulkan bahaya besar.

Kedua: darah. Pemilik kitab *Al-Kasyaf* menjelaskan bahwa orang-orang Arab biasa mengisi usus besar hewan dengan darah, lalu memanggangnya dan menyuguhkannya kepada tamu. Maka Allah mengharamkan perbuatan semacam itu.¹⁶⁸

Ketiga: daging babi. Para ahli ilmu berkata: makanan akan menjadi bagian dari zat orang yang memakannya. Maka pasti orang yang memakan sesuatu akan mewarisi sifat-sifat dari jenis makanan itu. Sementara babi adalah hewan yang memiliki kerakusan dan nafsu syahwat yang sangat besar. Oleh karena itu, memakannya diharamkan atas manusia agar mereka tidak menyerap sifat-sifat buruk tersebut. Adapun domba adalah hewan yang sangat tenang dan tidak memiliki kecenderungan karakter tertentu. Seolah-olah ia adalah makhluk yang kosong dari sifat-sifat khusus, sehingga memakan dagingnya tidak akan mengubah karakter manusia dengan sifat-sifat asing.

Keempat: binatang yang disembelih atas nama selain Allah. Kata *ihlal* berarti meninggikan suara. Maka dikatakan seseorang *ahlala* saat ia mengucapkan *talbiyah* ketika memulai haji. Dari kata itu juga lahir kata *istihlal as-ṣabiyy* (bayi menangis saat lahir). Kaum jahiliah biasa menyebut nama berhala seperti Lat dan ‘Uzza saat menyembelih hewan. Maka Allah mengharamkan hewan yang disembelih dengan menyebut nama selain-Nya.

Kelima: binatang yang mati karena dicekik. Kata “*khanaqa*” berarti mencekik, dan “*ikhtanaqa*” berarti mati karena tercekik. Pengekangan leher hingga napas tertutup disebut *khanq* atau *ikhtinaq*. Ketahuilah bahwa hewan yang mati tercekik ini bisa dalam beberapa bentuk: Ada yang dicekik oleh orang jahiliah lalu dimakan setelah mati, ada yang mati karena terjatuh tali perangkap pemburu, ada yang kepalanya tersangkut di antara dua dahan pohon lalu tercekik dan mati. Secara umum, hewan yang mati karena tercekik dengan cara apa pun tetap haram. Karena tercekik ini termasuk dalam kategori bangkai, karena ia mati tanpa disembelih dan darahnya tidak mengalir keluar. Maka hukumnya sama seperti hewan yang mati dengan sendirinya.

Keenam: adalah *al-mauquzah*, yaitu hewan yang dipukul hingga mati. Dikatakan: *waqazaha* dan *awqazaha* jika dipukul sampai mati. Termasuk dalam kategori ini adalah hewan yang dilempar dengan peluru kecil (*al-bunduq*) hingga mati. Ini juga termasuk dalam makna bangkai dan hewan yang mati tercekik, karena ia mati tanpa mengalirkan darah.

Ketujuh: adalah *al-mutaraddiyah*, yaitu hewan yang terjatuh ke dalam kehancuran, maksudnya kebinasaan. Maka *al-mutaraddiyah* adalah hewan yang jatuh dari gunung atau tempat tinggi lalu mati, dan ini juga termasuk bangkai karena

¹⁶⁸ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 11, h. 283.

ia mati tanpa mengalirkan darah. Termasuk juga hewan yang terkena panah saat berada di atas gunung lalu jatuh ke tanah dan mati, maka tidak boleh dimakan karena tidak diketahui apakah kematiannya disebabkan oleh panah atau karena terjatuh.¹⁶⁹

Kedelapan; adalah *an-naṭīḥah*, yaitu hewan yang ditanduk hingga mati, seperti dua ekor kambing yang saling menanduk hingga salah satunya atau keduanya mati. Ini juga tergolong bangkai karena kematiannya tanpa mengalirkan darah.

Kesembilan; adalah firman-Nya: "*dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kalian sembelih*". Di dalamnya terdapat beberapa pembahasan:

As-sabu' (binatang buas) adalah sebutan bagi hewan yang memiliki taring dan menyerang manusia serta hewan lain untuk memangsa mereka, seperti singa dan yang sejenisnya. Qatadah berkata: Orang-orang jahiliyah dahulu, jika seekor binatang buas melukai hewan lalu membunuhnya dan memakan sebagian darinya, mereka memakan sisanya. Maka Allah mengharamkan perbuatan itu. Dalam ayat ini terdapat kata yang dihilangkan, takdirnya adalah: "dan apa yang dimakan darinya oleh binatang buas," karena apa yang telah dimakan oleh binatang buas telah habis dan tidak ada hukum atasnya. Hukum hanya berlaku untuk sisanya.

Firman Allah: "*kecuali yang sempat kalian sembelih*" memiliki beberapa pendapat:

Pendapat pertama, bahwa ia merupakan pengecualian dari seluruh yang telah disebut sebelumnya, dari firman-Nya: "*yang mati tercekik*" sampai firman-Nya: "*dan yang diterkam binatang buas*". Ini adalah pendapat 'Ali, Ibn 'Abbas, al-Hasan, dan Qatadah. Berdasarkan pendapat ini, apabila kamu masih mendapati hewan itu hidup (ketika hendak disembelih) dengan adanya tanda-tanda seperti matanya masih berkedip, ekornya masih bergerak, atau kakinya masih menghentak, maka sembelihlah, karena itu menjadi halal. Sebab, kalau bukan karena masih adanya kehidupan di dalam dirinya, tentu tanda-tanda itu tidak akan muncul. Ketika tanda-tanda tersebut ada, itu menunjukkan bahwa kehidupannya masih sempurna.

Kesepuluh; adalah firman-Nya: "*dan apa yang disembelih untuk berhala-berhala*" Ibn Jurayj berkata: *Nushub* bukanlah berhala-berhala, karena berhala adalah batu yang dibentuk dan dipahat menyerupai sesuatu. Sedangkan *nushub* adalah batu-batu yang dulu mereka dirikan di sekitar Ka'bah, lalu mereka menyembelih di sekitarnya untuk para berhala. Mereka melumuri batu-batu tersebut dengan darah, dan meletakkan daging di atasnya. Para sahabat pun berkata: "Wahai Rasulullah, dulu orang-orang Jahiliyah mengagungkan Ka'bah dengan darah sembelihan, maka kami lebih berhak untuk mengagungkannya (Ka'bah) daripada mereka." Dan Nabi SAW pun tidak mengingkarinya. Maka Allah menurunkan ayat: "*Daging dan darahnya itu tidak akan sampai kepada Allah*" (QS al-Ḥajj [22]: 37).

Kesebelas; adalah firman-Nya: *Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah*, al-Qaffal berkata: hal ini disebutkan dalam deretan makanan karena termasuk sesuatu yang diada-adakan oleh orang-orang Jahiliyah, dan berkaitan pula dengan kebiasaan mereka dalam urusan makanan. Penyembelihan di

¹⁶⁹ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 11, h. 283

dekat berhala memang biasa dilakukan di sekitar Ka'bah, dan begitu juga pengundian nasib dengan *azlam* (anak panah), mereka lakukan di tempat yang sama.¹⁷⁰

Mayoritas ulama berpendapat bahwa jika seseorang hendak bepergian, atau berperang, berdagang, menikah, atau melakukan perkara besar lainnya, ia melakukan undian dengan *qidah* (semacam anak panah yang digunakan untuk pengundian).¹⁷¹

Menurut Al-Maragi, ada sepuluh jenis yang diharamkan.¹⁷²

Pertama: bangkai. Yang dimaksud dengan “bangkai” menurut kebiasaan umum adalah hewan yang mati dengan sendirinya, yakni tanpa tindakan manusia. Sedangkan menurut istilah syariat, bangkai adalah hewan yang mati dan tidak disembelih oleh manusia untuk dimakan.

Hikmah dari pengharamannya adalah:

- a. Karena bangkai menjijikkan bagi naluri dan tabiat manusia yang sehat.
- b. Karena memakannya merupakan kehinaan yang bertentangan dengan harga diri dan kemuliaan jiwa.
- c. Karena menimbulkan bahaya bagi tubuh, baik karena kematiannya disebabkan penyakit, kelemahan ekstrem, atau karena bakteri dan mikroba yang telah menghancurkannya.
- d. Untuk membiasakan seorang Muslim agar tidak memakan sesuatu kecuali yang ia sembelih dengan sengaja, dengan maksud menyembelihnya.

Kedua: darah. Yang dimaksud adalah darah yang mengalir, yaitu darah cair yang keluar mengucur dari tubuh hewan, meskipun kemudian membeku. Berbeda halnya dengan darah yang membeku secara alami seperti limpa, hati, atau darah yang melekat di antara daging, karena itu tidak termasuk darah yang mengalir.

Hikmah pengharaman darah adalah karena unsur bahaya dan menjijikkan. Adapun bahayanya adalah:

- a. Darah sangat sulit dicerna.
- b. Mengandung banyak zat busuk yang telah dibuang oleh tubuh, sebagaimana tubuh membuang kotoran dan sejenisnya, dan menggantinya dengan darah baru.
- c. Bisa jadi mengandung kuman-kuman penyakit menular, bahkan kadarnya lebih tinggi dibandingkan dalam daging.

Karena itu pula, para dokter sepakat akan pentingnya memasak susu hingga mendidih sebelum diminum, untuk membunuh kuman-kuman penyakit menular yang mungkin menempel padanya.

Ketiga: daging babi. Diharamkan karena mengandung unsur bahaya dan menjijikkan, sebab babi selalu bersentuhan dengan najis dan justru menyukai kotoran. Adapun bahayanya telah dibuktikan oleh ilmu kedokteran modern. Para ahli medis menyatakan bahwa:

- a. Daging babi berbahaya karena hewan ini memakan kotoran, yang menyebabkan timbulnya cacing pita seperti *Taenia solium* (cacing pita tunggal) dan jenis lain seperti *Trichinella spiralis* (cacing rambut spiral), yang berpangkal dari

¹⁷⁰ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 11, h. 284-285.

¹⁷¹ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 11, h. 286.

¹⁷² Al-Maragi, *Tafsir al-Maraghi*, jilid. 6, h. 47.

- kebiasaannya memakan tikus mati.
- b. Daging babi adalah yang paling sulit dicerna dibandingkan jenis daging lain, karena banyaknya lemak dalam serat ototnya.
 - c. Lemak yang tinggi dalam dagingnya menghalangi kerja cairan lambung, sehingga protein sulit dicerna, perut menjadi lelah, terasa berat, dan bahkan bisa mengganggu kerja jantung.
 - d. Jika orang yang memakannya kemudian muntah dan memuntahkan zat-zat berbahaya itu, maka bahayanya akan berkurang. Namun bila tidak, maka lambung akan terganggu dan timbul diare.

Seandainya bukan karena kebiasaan sebagian orang mengonsumsi racun melalui makanan, minuman, atau rokok, dan bukan karena pengolahan khusus terhadap daging babi untuk mengurangi bahayanya, niscaya orang-orang tidak akan sanggup memakannya, terutama di negeri-negeri yang beriklim panas.¹⁷³

Keempat: hewan yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah. Kata "*ihlal*" berarti meninggikan suara, sebagaimana ungkapan "*Ahlala fulânun bil-haj*" (si fulan mengucapkan *talbiyah* haji dengan suara keras). Juga seperti "*Istahalla al-shabiyy*" (bayi itu menangis saat lahir).

Yang dimaksud di sini adalah hewan yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah, seperti menyebut nama makhluk yang diagungkan secara keagamaan, lalu mendekati diri kepadanya dengan menyembelih hewan sebagai bentuk pengagungan. Dulu orang-orang Arab musyrik biasa menyembelih hewan untuk berhala-berhala mereka, sambil mengeraskan suara mereka dengan ucapan: "*Bismil-Lat*" atau "*Bismil-'Uzza*".

Hikmah pengharamannya adalah karena perbuatan ini merupakan ibadah kepada selain Allah, dan memakan sembelihannya berarti ikut serta dalam perbuatan mereka dan menyetujui *kesyirikan* tersebut. Padahal hal itu wajib diingkari, bukan dibiarkan.

Hal ini juga mencakup sembelihan yang diiringi dengan menyebut nama Nabi atau wali sebagaimana yang dilakukan oleh sebagian ahli kitab dan orang-orang Muslim yang jahil, yang meniru mereka selangkah demi selangkah, sehasta demi sehasta.

Kelima: *al-munkhaniqah* hewan yang mati tercekik. Ibnu Jarir meriwayatkan beberapa pendapat dalam menafsirkan istilah ini. Menurut *as-Suddi*, yang dimaksud adalah hewan yang memasukkan kepalanya di antara dua cabang pohon lalu tercekik dan mati. Menurut *Ibnu 'Abbas* dan *adh-Dhahhak*, maknanya adalah hewan yang mati karena tercekik. Dalam riwayat lain dari *adh-Dhahhak*, maksudnya adalah kambing yang diikat terlalu keras hingga mati karena jeratannya.

Kemudian Ibnu Jarir menyatakan bahwa pendapat yang paling benar adalah: hewan yang mati karena tercekik, baik karena ikatan atau karena memasukkan kepalanya ke tempat sempit dan tidak bisa melepaskan diri hingga mati.

Hewan yang mati demikian masuk ke dalam kategori bangkai, karena tidak disembelih oleh manusia dengan tujuan untuk dimakan. Hanya saja, ia disebutkan secara khusus karena sebagian orang Arab jahiliah biasa memakannya, dan agar orang-orang tidak keliru menyangkanya sebagai hewan yang boleh dimakan, sebab

¹⁷³ Al-Maragi, *Tafsir al-Maragi*, jilid. 6, h. 48

penyebab matinya jelas.

Dalam hukum syariat, patokan utamanya adalah penyembelihan yang dilakukan manusia dengan niat untuk dikonsumsi, supaya orang yakin bahwa hewan itu sehat dan layak untuk dimakan.

Keenam: *al-mawqudzah* hewan yang mati karena dipukul keras. *Al-waqdz* artinya pukulan keras. Disebut *waqidz*, *mawqudzah* bila hewan itu mati karena dipukul dengan tongkat atau batu yang tidak memiliki mata tajam, hingga mati tanpa disembelih. Dulu di masa jahiliah, mereka biasa memakannya.

Memukul hewan hingga mati (*al-waqdz*) adalah perbuatan terlarang dalam Islam karena termasuk bentuk penyiksaan terhadap makhluk hidup. Karena memukul itu bentuk penyiksaan, maka hewan yang mati karenanya diharamkan dimakan. Ia masuk dalam kategori bangkai sebagaimana yang telah dijelaskan, karena tidak disembelih dengan cara yang sesuai syariat.

Termasuk dalam jenis ini adalah hewan yang dibunuh dengan *bunduq* yaitu semacam bola tanah liat yang dikeringkan, lalu dilemparkan setelah mengeras. Adapun peluru timah (peluru senapan) yang digunakan sekarang, atau yang sejenis dengannya, maka ia bisa membunuh dan melukai dengan efektif, sehingga para ulama membolehkan berburu dengannya.¹⁷⁴

Ketujuh: *al-mutaraddiyah* hewan yang jatuh. *Al-mutaraddiyah* adalah hewan yang jatuh dari tempat tinggi seperti gunung atau tempat rendah seperti sumur, lalu mati. Hewan seperti ini termasuk dalam kategori bangkai, karena tidak ada campur tangan manusia dalam menyebabkan kematiannya, dan tidak ada niat untuk menyembelihnya agar bisa dimakan.

Kedelapan: *an-nathihah* hewan yang ditanduk hewan lain. *An-nathihah* adalah hewan yang ditanduk oleh hewan lain lalu mati karena benturan tersebut. Ini pun termasuk bangkai, karena matinya tidak disebabkan oleh penyembelihan manusia, dan tidak ada usaha untuk menjadikannya sebagai hewan sembelihan yang layak dimakan.

Kesembilan: *ma akala as-sabu'* hewan yang dimangsa oleh binatang buas. Ini adalah hewan yang dibunuh oleh binatang buas seperti singa, serigala, atau macan, untuk dimangsa. Tidak disyaratkan bahwa binatang buas itu harus memakan sebagian tubuh hewan tersebut agar menjadi haram, cukup ia membunuhnya saja sudah termasuk dalam kategori haram.

Dulu, orang-orang Arab di masa jahiliah biasa memakan hewan-hewan yang menjadi mangsa binatang buas. Namun demikian, fitrah manusia yang bersih biasanya merasa jijik terhadapnya, dan kebanyakan orang menganggap memakan daging seperti ini sebagai bentuk kehinaan, walaupun mereka tidak takut terhadap bahayanya.

"*Kecuali yang kalian sembelih...*". Yang dimaksud dengan ayat ini adalah pengecualian terhadap beberapa jenis hewan yang sebelumnya disebutkan, yaitu: hewan yang mati tercekik (*al-munkhaniqah*), yang dipukul (*al-mawqudzah*), yang jatuh (*al-mutaraddiyah*), yang ditanduk (*an-nathihah*), dan yang diserang binatang buas. Semua ini boleh dimakan jika masih ditemukan dalam keadaan hidup dan disembelih dengan cara yang sah menurut syariat yakni disembelih oleh manusia

¹⁷⁴ Al-Maragi, *Tafsir al-Maragi*, jilid. 6, h. 49

dengan niat untuk dikonsumsi.

Yang tidak masuk dalam pengecualian ini adalah hewan yang tidak mungkin lagi disembelih, seperti bangkai yang sudah mati total, darah, daging babi, dan hewan yang disembelih untuk selain Allah semua ini tetap haram dalam keadaan apa pun.

Inti dari ayat ini adalah: apa pun hewan yang masih bisa disembelih secara *syar'ī* dan masih terdapat tanda-tanda kehidupan padanya, maka boleh dimakan. Tanda kehidupan itu misalnya: masih bisa berkedip, menggerakkan ekor, atau menggoyangkan kaki atau tangan.

Kesepuluh: *ma dhubiha 'ala an-nushub* hewan yang disembelih di atas batu berhala. Yang dimaksud adalah hewan yang disembelih di atas *an-nushub*, yaitu batu-batu besar yang jumlahnya sekitar 360 dan diletakkan mengelilingi Ka'bah oleh orang-orang Arab di masa jahiliah. Mereka biasa menyembelih hewan di atas batu-batu itu sebagai bentuk pengagungan dan peribadatan.

Dengan ini jelas bahwa menyembelih di atas *an-nushub* termasuk dalam kategori menyembelih untuk selain Allah, karena maksudnya adalah pengagungan terhadap selain-Nya. Ayat ini menyebutnya secara khusus agar tidak ada yang menyangka bahwa perbuatan itu dibolehkan hanya karena dilakukan di sekitar Ka'bah dan tidak menyebut nama selain Allah. Pemikiran seperti itu adalah bagian dari *khurafat jahiliah* yang datangnya Islam untuk menghapusnya.¹⁷⁵

Dan termasuk yang diharamkan pula adalah praktik *istiqsam bil-azlam* yakni meminta penentuan nasib melalui undian dengan menggunakan anak-anak panah yang disebut *azlam*, yaitu potongan-potongan kayu mirip anak panah tetapi tidak memiliki ujung besi untuk melukai. Dahulu, kaum jahiliah memiliki tiga batang *azlam*: satu bertuliskan "*Tuhanku memerintahkanku*", satu lagi bertuliskan "*Tuhanku melarangku*", dan satu lagi kosong tanpa tulisan. Bila seseorang hendak melakukan sesuatu seperti bepergian, berperang, menikah, atau berdagang, maka ia akan mengocok batang-batang *azlam* tersebut. Jika keluar yang bertuliskan "*Tuhanku memerintahkanku*", maka ia akan melanjutkan niatnya. Jika keluar yang bertuliskan "*Tuhanku melarangku*", maka ia akan membatalkan niat tersebut. Jika yang keluar adalah yang kosong, ia akan mengulangi prosesnya lagi.

Maksud larangan ini adalah: haram hukumnya mencari tahu apa yang telah ditakdirkan atau ditentukan bagimu melalui metode seperti ini, sebagaimana yang dulu dilakukan oleh orang-orang Arab di masa jahiliah.

Hikmah pelarangan itu karena metode seperti ini hanyalah khurafat dan ilusi yang tidak diandalkan kecuali oleh orang-orang yang lemah akal: mereka bertindak tanpa petunjuk atau bukti, dan meninggalkan sesuatu juga tanpa dasar. Mereka menjadikan diri mereka sebagai mainan para dukun dan penjaga kuil, beruntung dan sial karena hal-hal yang sebenarnya tidak membawa keberuntungan maupun kesialan. Oleh karena itu, agama yang berlandaskan akal dan cahaya petunjuk membatalkan praktik-praktik ini sebagaimana membatalkan tahayul lainnya seperti *tathayyur* (merasa sial karena sesuatu), perdukunan, ramalan, dan sejenisnya.

Lebih dari itu, praktik ini mengandung kedustaan terhadap Allah jika yang dimaksud dengan ucapan "*Tuhanku memerintahkanku*" adalah Allah padahal Allah

¹⁷⁵ Al-Maragi, *Tafsir al-Maragi*, jilid. 6, h. 50

tidak pernah memerintahkannya demikian. Bila yang dimaksud adalah berhalal, maka itu adalah kebodohan dan syirik. Selain itu, praktik ini juga merupakan upaya mengakses ilmu gaib, padahal ilmu gaib hanya diketahui oleh Allah¹⁷⁶

2. QS. Al-Maidah: 90-91

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ
فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan. Sesungguhnya syaitan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu).”

Ar-Râzi menjelaskan dalam kitab *Mafatih al-Gaib* bahwa di antara hal-hal yang dinikmati oleh manusia adalah *khamr* (minuman keras) dan *maysir* (perjudian), Allah pun menjelaskan bahwa keduanya tidak termasuk dalam hal-hal yang diharamkan, melainkan termasuk hal-hal yang diharamkan. Dari sisi etimologi kata "*khamr*", ada dua pendapat: pertama, dinamakan *khamr* karena ia mencampuri akal sehingga menutup dan menghalanginya (menjadi mabuk). Kedua, menurut Ibnu al-A'rabi, *khamr* adalah sesuatu yang dibiarkan sehingga mengalami fermentasi, yakni bau dan sifatnya berubah.

Tentang penjelasan apa itu *khamr*. Asy-Syafi'i berpendapat bahwa setiap minuman yang memabukkan adalah *khamr*. Sedangkan Abu Hanifah mengatakan bahwa khamar adalah minuman keras yang berasal dari perasan anggur yang telah memunculkan buih. Dalil Imam Syafi'i atas pendapatnya ada beberapa: Salah satunya adalah riwayat Abu Dawud dalam *Sunan*-nya dari asy-Sya'bi dari Ibnu 'Umar ia berkata: "Larangan (pengharaman) *khamr* turun pada hari *khamr* itu masih dibuat dari lima macam: anggur, kurma, gandum, jelai, dan jagung. *Khamr* adalah segala yang menutupi akal."

Cara pengambilan dalil dari riwayat ini ada tiga:

- Bahwa 'Umar menyampaikan bahwa *khamr* ketika diharamkan dibuat dari gandum dan jelai, sebagaimana dibuat juga dari anggur dan kurma. Ini menunjukkan bahwa semua jenis tersebut secara umum mereka sebut sebagai *khamr*.
- Bahwa beliau ('Umar) berkata: "*Khamr* diharamkan pada hari diturunkannya larangan, dan ia dibuat dari kelima bahan ini." Ini secara terang-terangan menunjukkan bahwa pengharaman khamar mencakup kelima jenis tersebut.
- Bahwa 'Umar mengaitkan *khamr* dengan segala minuman yang memabukkan (menutupi akal). Tidak diragukan lagi bahwa 'Umar adalah seorang yang sangat

¹⁷⁶ Al-Maragi, *Tafsir al-Maragi*, jilid. 6, h. 52

memahami bahasa Arab, maka riwayat beliau yang menyebut bahwa *khamr* adalah setiap minuman yang memabukkan dan mengubah akal menunjukkan cakupan makna khamar yang lebih luas.¹⁷⁷

Sedangkan "*maysir*" adalah bentuk perjudian mereka dalam menyembelih unta. Adapun "*anshab*" adalah berhala-berhala yang mereka dirikan dan sembah. Kemudian "*azlam*" adalah anak-anak panah yang bertuliskan kata "baik" atau "buruk" (digunakan untuk mengundi nasib).¹⁷⁸

Ketahuiilah bahwa Allah menyifati keempat hal ini dengan dua sifat utama:

Pertama, "*rijs*" (kotor/keji). Dalam bahasa Arab, kata *rijs* mencakup segala sesuatu yang dianggap menjijikkan dari suatu perbuatan. Dikatakan seseorang itu *rajusa rajsan* atau *rijsan* apabila dia melakukan perbuatan yang buruk dan keji. Asal kata *rijs* sendiri berasal dari akar kata yang bermakna suara keras, seperti ungkapan *sahabun rajjas* yang berarti awan yang mengeluarkan suara guntur yang keras. Maka dari itu, *rijs* digunakan untuk menunjukkan perbuatan yang tingkat kekejian dan keburukannya sangat tinggi dan sempurna dalam keburukan.

Sifat kedua yang disandarkan pada empat hal tersebut adalah firman-Nya: "*Termasuk perbuatan setan.*" Ini juga merupakan pelengkap bagi sifat sebelumnya bahwa ia adalah "*rijs*" (kotor/keji), karena setan itu sendiri adalah makhluk yang najis dan keji, sebab ia kafir, dan orang kafir itu najis sebagaimana firman Allah: "*Sesungguhnya orang-orang musyrik itu najis*" (QS. At-Taubah [9]: 28). Selain itu, sesuatu yang keji tidak akan mengajak kecuali kepada hal-hal yang keji pula, sebagaimana firman-Nya: "*Wanita-wanita yang keji adalah untuk laki-laki yang keji*" (QS. An-Nur [24]: 26). Setiap sesuatu yang disandarkan kepada setan dalam Al-Qur'an, maka yang dimaksud dari penyandaran itu adalah penekanan terhadap betapa sangat buruknya hal tersebut.

Kemudian, setelah Allah menyifati empat hal tersebut (*khamr*, *maysir*, *anshab*, dan *azlam*) dengan dua sifat tadi, Dia berfirman: "*Maka jauhilah itu.*" Artinya, jadilah kalian berada di sisi yang menjauhi hal tersebut.¹⁷⁹

Kemudian, setelah Allah memerintahkan untuk menjauhi hal-hal ini, Dia menyebutkan dua jenis kerusakan yang ditimbulkan olehnya: Jenis yang pertama adalah kerusakan yang berkaitan dengan kehidupan dunia. Ketahuiilah, kami akan terlebih dahulu menjelaskan sisi timbulnya permusuhan dan kebencian dalam *khamr*, kemudian dalam *maysir* (perjudian).

Adapun mengenai *khamr*, maka ketahuiilah bahwa kebanyakan orang yang meminumnya melakukannya bersama sekelompok orang, dengan tujuan untuk menciptakan keakraban dan kebahagiaan melalui obrolan dan pergaulan. Jadi, maksud dari berkumpul saat meminum *khamr* itu adalah mempererat keakraban dan kasih sayang. Namun pada kenyataannya, tujuan itu justru sering berbalik menjadi sebaliknya, karena *khamr* menghilangkan akal. Ketika akal telah hilang, maka nafsu dan amarah akan mengambil alih, tanpa ada kontrol dari akal. Ketika keduanya menguasai, maka akan terjadi perselisihan di antara teman-teman tersebut, yang bisa berujung pada perkelahian, pembunuhan, atau saling melontarkan kata-kata

¹⁷⁷ Fakhrudin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 6, h. 396.

¹⁷⁸ Fakhrudin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 12, h. 423.

¹⁷⁹ Fakhrudin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 12, h. 424.

kotor. Semua itu menimbulkan permusuhan dan kebencian yang paling parah. Setan menghiasi dalam pikiran mereka bahwa berkumpul untuk minum *khamr* akan menumbuhkan kasih sayang dan keakraban, padahal akhirnya justru menghasilkan permusuhan dan kebencian.

Adapun *maysir* (perjudian), maka ia di satu sisi terlihat seperti memberi kelonggaran bagi yang membutuhkan, tetapi di sisi lain justru merugikan orang-orang yang punya harta. Karena siapa yang kalah dalam perjudian sekali saja, maka ia akan terdorong untuk terus mencoba, dengan harapan bisa menang pada giliran selanjutnya. Namun sering kali hal itu tidak pernah terjadi, sampai akhirnya hartanya habis seluruhnya, bahkan bisa sampai bertaruh atas janggutnya, keluarganya, dan anak-anaknya. Tidak diragukan lagi bahwa setelah semua itu ia menjadi miskin dan sengsara, dan ia pun akan menjadi musuh paling besar bagi orang-orang yang dulu pernah menang atas dirinya. Maka jelaslah dari sisi ini bahwa *khamr* dan *maysir* adalah dua penyebab besar yang menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara manusia. Dan tidak diragukan pula bahwa permusuhan dan kebencian yang parah akan membawa kepada kehancuran sosial, seperti kekacauan, kerusakan, dan fitnah, yang semuanya bertentangan dengan kemaslahatan masyarakat.¹⁸⁰

Adapun jenis kerusakan kedua yang terkandung dalam *khamr* (minuman keras) dan *maysir* (perjudian) adalah kerusakan yang berkaitan dengan agama. Hal ini dijelaskan dalam firman Allah: "*dan menghalangi kalian dari mengingat Allah dan dari salat.*"

Maka kami katakan: Adapun bahwa meminum *khamr* menghalangi dari mengingat Allah, itu jelas nyata. Sebab, meminum *khamr* menimbulkan kegembiraan dan kenikmatan jasmani, sedangkan jiwa jika tenggelam dalam kenikmatan jasmani, ia akan lalai dari mengingat Allah SWT. Begitu juga, *maysir* (judi) pun menjadi penghalang dari zikir dan salat. Karena jika seseorang menang dalam berjudi, maka tenggelamnya ia dalam kenikmatan kemenangan itu akan membuat pikirannya tak sanggup memikirkan hal lain. Dan keadaan seperti itu, tanpa diragukan lagi, menghalangi seseorang dari zikir kepada Allah dan dari salat.¹⁸¹

¹⁸⁰ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 12, h. 424

¹⁸¹ Fakhruddin ar-Râzi, *Mafatih al-Gaib*, Jilid. 12, h. 425

BAB V 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:

Penelitian ini mengungkapkan bahwa Fakhruddin ar-Râzi, melalui karya besar Tafsir *Mafatih al-Gaib*, memaknai konsep makanan dalam Al-Qur'an tidak hanya sebagai kebutuhan jasmani, tetapi juga sebagai bagian penting dari dimensi spiritual, etis, dan rasional manusia. Dalam tafsirnya, ar-Râzi menekankan bahwa makanan yang halal dan baik (*halalan thayyiban*) memiliki dampak besar, bukan hanya terhadap kesehatan fisik, tetapi juga terhadap kebersihan jiwa dan keberkahan hidup secara keseluruhan.

Selain itu, ar-Râzi juga menyoroti keterkaitan erat antara pola konsumsi makanan, kondisi kesehatan mental, dan kualitas moral seseorang. Ia mengingatkan bahwa pola makan yang berlebihan dapat memicu gangguan fisik dan spiritual. Dalam hal ini, ia berhasil memadukan ajaran Al-Qur'an dengan pendekatan rasional yang sejalan dengan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan filsafat klasik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa menurut Fakhruddin ar-Râzi, konsep makanan dalam Al-Qur'an memiliki makna yang multidimensi. Ajaran tentang makanan tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga mencakup nilai-nilai etika, medis, spiritual, dan filosofis yang tetap relevan untuk menjawab tantangan gaya hidup modern yang serba cepat dan cenderung tidak sehat.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan, baik dari segi pembahasan maupun penyajian data. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun, guna perbaikan di masa mendatang.

Penulis berharap, skripsi ini dapat menjadi bahan rujukan dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan kajian konsep makanan dalam Al-Qur'an. Selain itu, penulis juga berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai sumber referensi tambahan, baik secara umum dalam lingkup akademik maupun secara khusus bagi Universitas PTIQ Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Asyur, Ibnu. *At-Tahrir wa at-Tanwir*. Tunisia: Dar At-Tunisiyah li an-Nasyr, 1984.
- Abd al-Baqi, Muhammad Fuad. *Mu’jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur’an al-Karim*. Al-Qahirah: Dar al-Fikr, 1996.
- Abidin, Zaenal. “Keluarga Sehat Dalam Perspektif Islam.” *Jurnal Dakwah & Komunikasi* Vol. 6, No. 1 (Januari–Juni 2012).
- Ain, Yeremia Alda Fajar & Rian Antony. “Penerapan Mindful Eating Sebagai Penguat Budaya Makan Sehat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Tahsinia* Vol. 5, No. 8 (November 2024).
- Aisha, Afsheen. *All About Diet! Berat Badan Ideal, Badan pun Lebih Sehat*. GUEPEDIA, 2019.
- Akbar, Rayhan, dkk. “Efektivitas Edukasi Interaktif dalam Meningkatkan Kesadaran Siswa Sekolah Dasar tentang Bahaya Konsumsi Makanan Tinggi Lemak.” *Jurnal Andara (Pengabdian Kepada Masyarakat)* Vol. 1, No. 2 (Desember 2024).
- Alamsyah, Putri Rahma, dkk. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Banten: PT Sada Kurnia Pustaka, 2024.
- Al-Asfahani, Ragib. *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur’an*. Beirut: Dar al-Qalam, 1992.
- Al-Baidawi, Nashiruddin. *Anwar at-Tanzil wa Asrar at-Ta’wil*. Beirut: Dar Ihya' at-Turats al-Arabi, 1997.
- Al-Ma’luf, Louis. *Qamus al-Munjid fi al-Lughah*. Beirut: Dar al-Masyriq, 1997.
- Al-Maragi. *Tafsir al-Maragi*. Mesir: Syirkah Maktabah wa Mathba’ah Mustafa al-Babi al-Halabi wa Auladuh, 1946.
- Al-Mawardi. *An-Nukat wa al-‘Uyun*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, t.t.
- Al-Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren al-Munawwir, 1984.
- Al-Munawwir, Munawwir. *Kamus Al-Munawwir*. Yogyakarta: PT. Pustaka Progresif, 2002.
- As-Samarqandi, Abu al-Lais. *Bahr al-‘Ulum*. t.t.
- As-Ṣabuni, Ali. *Kamus al-Qur’an*. Banten: Shahih, 2016.
- Az-Zamakhsyari. *Al-Kasysyaf*. Beirut: Dar al-Kitab al-‘Arabi, 1987.
- Andriyani. “Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan.” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* Vol. 15, No. 2 (Juli 2019): 179.
- Arif, Muhammad. “Pendidikan Kejiwaan dan Kesehatan Mental (Perspektif Fakhruddin Ar-Râzi).” *Jurnal Pemikiran Konstruktif* Vol. 16, No. 2 (Desember 2019).
- Ar-Râzi, Fakhruddin. *Mafatih al-Gaib*. Beirut: Dar Ihya' at-Turath al-‘Arabi, 1999.
- As-Samin al-Halabi. *‘Umdat al-Huffaz fi Tafsiri Ashrafi al-Alfaz*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1996.
- Asy-Sya’rawi. *Al-Khawathir Tafsir asy-Sya’rawi*. Kairo: Mathabi’ Akhbar al-Yaum, 1997.
- Asy-Syaukani. *Fath al-Qadir*. Beirut: Dar Ibn Katsir, Dar al-Kalim at-Tayyib, 1994.
- At-Ṭabari, Ibnu Jarir. *Jami’ al-Bayan*. Mekah: Dar at-Tarbiyah wa at-Turats, t.t.
- Ayuningtyas, Suryo Ndadari Rohmah, dkk. “Halalan Tayyiban dalam Al-Qur’an Menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy.” *Jurnal Al-Mizan*

- Vol. 1, No. 1 (31 Oktober 2024).
- Ayupradinda, Bunga F., dkk. "Perencanaan Menu, Preferensi Menu, Terhadap Biaya Sisa Makanan dan Zat Gizi Yang Hilang." *Jurnal Nutrisia* Vol. 24, No. 1 (Maret 2022).
- Azmi, Ulil. "Studi Kitab Tafsir Mafatih_h al-Gaib Karya ar-Râzi." *Jurnal Basha'ir* Vol. 2, No. 2 (2022)
- Burhan Hudaya, Rubait. "Karakteristik Ashab Al-A'raf." Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2021.
- Djuned, Muslim & Makmunzir. "Penakwilan Ayat-Ayat Sifat menurut Imam Fakhruddin Al-Râzi." *Jurnal Tafse* Vol. 6, No. 2 (Juli–Desember 2021).
- Fadilah Mutammima. "Mengoptimalkan Sarapan." *Maliki Interdisciplinary Journal* Vol. 2, No. 11 (2024).
- Farapti & Devi Puspasari. "Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa." *Media Gizi Indonesia* (2020).
- Faris, Ibnu. *Mu'jam Maqayis al-Lughah*. Dar al-Fikr, 1979.
- Fathullah Sa'id, Abdussattar. *Al-Madkhol Ila Tafsir al-Maudu'i*. Bur Sa'id: Darul At-Tauzi' Wa An-Nasyr Al-Islamiyah, 1991.
- Fauzi, Ahmad Fauzi. "Pola Makan dan Minum Sehat Dalam Al-Qur'an." Skripsi Universitas PTIQ Jakarta, 2023.
- Fauzi, Ihwan. "Pengawasan Pendidikan Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Al-Marsus* Vol. 2, No. 1 (Januari–Juni 2024).
- Fauzi, Rafly Ahmad. "Penciptaan Manusia Menurut ar-Râzi." Skripsi UIN Sunan Gunung Djati, 2023.
- Firdaus. "Studi Kritis Tafsir Mafatih_h al-Gaib." *Jurnal al-Mubarak* Vol. 3, No. 1 (2018).
- Food and Land Use Coalition. *Pola Makan Sehat*. Jakarta, 2023.
- Hakim, A. Husnul. *Ensiklopedi Kitab-Kitab Tafsir*. Jakarta: Ligkar Studi al-Qur'an (eLSiQ), 2019.
- Halim, Ahmad Fauzi. "Pola Makan dan Minum Sehat Dalam Al-Qur'an." Skripsi Universitas PTIQ Jakarta, 2023.
- Hamka. *Tafsir al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- Hashman, Ade. *Rahasia Kesehatan Rosulullah*. Jakarta: Noura Book, 2012.
- Herlianty, dkk. "Pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi." *Abdimas Polsaka* (Maret 2024).
- Hudaya, Rubait Burhan. "Karakteristik Ashab Al-A'raf." Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2021.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/makanan> diakses pada 24 Mei 2025.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1998.
- Kementerian Agama RI. *Tafsir Ilmi: Makan & Minum Dalam Prespektif Al-Qur'an dan Sains*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013.
- Kurniasari, Ratih & Haifa Salsabila. "Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja: Literature Review." *Jurnal Kesehatan Tambusai* Vol. 5, No. 2 (Juni 2024).
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. *Makanan dan Minuman dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains (Tafsir Ilmi)*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-

- Qur'an, 2013.
- Mansur, Muhammad. *Tafsir Mafatih al-Gaib: Historisitas dan Metodologi*. Yogyakarta: Lintang Books, 2019.
- Manzhur, Ibnu. *Lisan al-'Arab*. Beirut: Dar al-Fikr, 711 H.
- Marnia, dkk. "Hubungan Jenis Makanan, Frekuensi Konsumsi, Jumlah Energi Dan Jumlah Protein Dengan Status Gizi Pada Anak SDN 1 Bonegunu Tahun 2022." *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna* Vol. 4, No. 1 (Januari 2025).
- Martedi ZA, Ferry, dkk. "Etika Makan dan Minum dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Ihsanika* Vol. 1, No. 4 (Desember 2023).
- Maulida, Husna & Bashori. "Kajian Kitab Tafsir Mafatih al-Gaib." *Jurnal At-Taklim* Vol. 2, No. 1 (2025).
- Maulida, Husna & Bashori. "Kajian Kitab Tafsir Mafatih al-Gaib." *Jurnal JIQSI* Vol. 2, No. 2 (2024).
- Mazakki, Fauzan Ra'if. "Konsep Makanan Halal dan Thayyib dalam Al-Qur'an." Skripsi Universitas PTIQ Jakarta, 2020.
- Mulyati, Sri, dkk. "Makanan Halal dan Thayyib dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Isihumor* Vol. 1, No. 1 (Januari 2023).
- Munandar, Arif (ed.). *Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan)*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2023.
- Mundzir, Ahmad. *Konsep Makanan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*. Tesis UIN Walisongo Semarang, 2022.
- Muntaza, Wakhida Nurul & Abdullah Hanapi. "Studi Kitab Tafsir Mafatih al-Gaib." *Minaret Journal of Religious Studies* Vol. 1, No. 1 (2023).
- Mustari, Mohammad & Taufiq Rahman. *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: LaksBang Presindo, 2012.
- Mustofa, Agus. *Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting*. Surabaya: Padma Press, 2004.
- Mutammima, Fadilah. "Mengoptimalkan Sarapan." *Maliki Interdisciplinary Journal* Vol. 2, No. 11 (2024).
- Ndadari, Suryo Rohmah Ayuningtyas, dkk. "Halalan Tayyiban dalam Al-Qur'an." *Jurnal Al-Mizan* Vol. 1, No. 1 (2024).
- Nurbaya, dkk. *Sehat Bergizi Dengan Mindfulness*. Gowa: Subaltern, 2024.
- Nurika. *Sistem Pencernaan Makanan Dalam Pandangan Islam*. Guepedia, 2021.
- Nurman, Muhammad & Syafruddin. "Menakar Nilai Kritis Fakhruddin ar-Râzi." *Jurnal Al-Tadabbur* (t.t).
- Purwanto, Ngalim. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000.
- Rahman, Andi. *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Jakarta Selatan: Program Studi IAT Fakultas Ushuluddin PTIQ Jakarta, 2022.
- Rahmawati, Nurul Dina, dkk. *Buku Ajar Konsep Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.
- Ria Adya. *Serba-Serbi Diet Sehat*. Jakarta: Bukune, 2011.
- Rida, Muhammad Rasyid. *Tafsir al-Manar*. Mesir: Al-Hai'ah al-Mishriyah al-'Ammah lil Kitab, 1990.
- Sa'id, Abdussattar Fathullah. *Al-Madkhol Ila Tafsir al-Maudhu'i*. Bur Sa'id: Darul at-Tauzi' wa an-Nasyr al-Islamiyah, 1991.

- Sahabuddin. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Satrio, M. Arif Fajar. "Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir al-Azhar." Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2021.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2005.
- [Studi: Kurang Gizi Tingkatkan Risiko Diabetes dan Gangguan Mental - Page 3 - Health Liputan6.com](#)
- Sufa, Siska Armawati, dkk. "Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi." *Jurnal Komunikasi Profesional* Vol. 1, No. 2 (2017).
- Suha, Ghina Raniya & Amrina Rosyada. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Umur 13–15 Tahun di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2018)." *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia* Vol. 06, No. 01 (Agustus 2022).
- Syaifullah, Imam Azis, dkk. "Konsep Makanan Halal, Thayyib, dan Haram dalam Al-Qur'an." *Jurnal Ushuly* Vol. 4, No. 1 (Januari 2025).
- Tarlam, Alam. "Studi Analisis Metodologi Tafsir Mafatih al-Gaib." *Jurnal Al-Kainah* Vol. 2, No. 1 (Juli 2023).
- Tarto. "Epistemologi Ar-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Gaib." *El-Mu'jam* Vol. 3, No. 1 (Juni 2023).
- Warson al-Munawwir, Ahmad. *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: PP Al-Munawwir, 1984.
- Widiyati, Wiwik. "Makanan dan Gizi dalam Perspektif Islam dan Kesehatan." *Jurnal Corona* Vol. 1, No. 4 (Desember 2023).
- Zahro, Nadiyah, dkk. "Studi Komparatif Penafsiran Fakhruddin dan Ibn 'Arabi." *Jurnal Diya al-Afkar* Vol. 9, No. 2 (Desember 2021).
- Zuhaili, Wahbah. *At-Tafsir al-Wasit*. Damaskus: Dar Al-Fikr, 2001.

PROFIL PENULIS



Agil Tarisus Shadiq adalah nama penulis skripsi ini. Lahir di Provinsi Aceh, Kab. Aceh Besar, Kec. Darul Imarah pada tanggal 21 November 2001. Anak pertama dari 4 bersaudara, putra sulung dari bapak Murtadha dan ibu Cut Mardiana. Penulis menempuh pendidikan dimulai dari TK Bungong Jaroe tahun 2006-2007, melanjutkan ke SMP IT Al-Fityan School Aceh tahun 2013-2016 dan MAN 2 Banda Aceh tahun 2016-2019, kemudian Pesantren Al-Qur'an Al-Hidayah Jakarta tahun 2019-2021, hingga akhirnya bisa menempuh masa perkuliahan

di Universitas PTIQ Jakarta, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada tahun 2021-2025.

Sejak masa perkuliahan penulis sudah mulai mencari berbagai pengalaman di antaranya mengajar, pengalaman mengajar penulis dapatkan dari Yayasan Mujahidul Yamin, Graha Tahfizh Assyifa, dan aktif mengajar hingga kini di Terang Quranic Center (TQC).

Kesadaran akan pentingnya ilmu pengetahuan sebagai bekal hidup telah tertanam kuat dalam diri penulis sejak kecil. Dibesarkan di lingkungan keluarga sederhana yang mengutamakan pendidikan, penulis memahami bahwa kekuatan akal dan keluasan pengetahuan akan menjadi penuntun dalam menjalani kehidupan. Dorongan untuk terus belajar, memperdalam pemahaman, dan memberi manfaat kepada sesama menjadi landasan utama dalam pelaksanaan penelitian ini. Bagi penulis, ilmu adalah cahaya yang menuntun jiwa dan memuliakan kehidupan, bukan semata-mata capaian formal di dunia akademik.