

**KONSEP MAKANAN HALAL DAN THAYYIB TERHADAP KESEHATAN
DALAM AL-QUR'AN
(Analisis Kajian Tafsir Tematik)**

SKRIPSI

Diajukan ke Fakultas Ushuluddin
Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi Strata Satu
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh :

Nama : Fauzan Ra'if Muzakki
NPM : 161410543

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT PERGURUAN TINGGI ILMU AL-QUR'AN
2021 M. / 1442 H.**

MOTTO

**“Orang-Orang Yang Berhenti Belajar Akan Menjadi Pemilik Masa Lalu.
Sedangkan Orang-Orang Yang Masih Terus Belajar, Akan Menjadi Pemilik
Masa Depan”**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fauzan Ra'if Muzakki
NPM : 161410543
Fakultas : Ushuluddin
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur'an (Analisi Kajian Tafsir Tematik)

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan (*plagiat*), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Institut PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 19 Oktober 2020
Yang membuat pernyataan,

Fauzan Ra'if Muzakki

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul:

**Konsep Makanan Halal dan Thayyib Terhadap kesehatan Dalam AL-Qur'an
(Analisis Kajian Tafsir Tematik)**

Skripsi diajukan kepada:

Fakultas Ushuluddin Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Untuk Memenuhi
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Disusun oleh:

Fauzan Ra'if Muzakki

NIM:

161410543

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat diujikan

Jakarta, 19 Oktober 2020

Menyetujui:

Pembimbing,

Ansor Bahary, MA.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin



Andi Rahman, MA.

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Judul :

**Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Terhadap Kesehatan Dalam Al-Qur'an
(Analisis Kajian Tafsir Tematik)**

disusun oleh :

Nama : Fauzan Ra'if Muzakki

NIM : 161410543

Fakultas / Prodi : Ushuluddin / IAT

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:

26 Oktober 2020

No.	Nama Penguji	Jabatan dalam tim	Tanda tangan
1.	Andi Rahman, MA.	Ketua/Pembimbing	
2.	Andi Rahman, MA.	Penguji I	
3.	Lukman Hakim, MA.	Penguji II	
4.		Sekretaris Sidang	
5.			

Jakarta, 26 Oktober 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin
Institut PTIQ Jakarta



Andi Rahman, MA.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji serta syukur senantiasa kita panjatkan kehadirat Allah swt yang telah memberi taufik, hidayah serta inayah-Nya kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga senantiasa tecurah kepada baginda Rasulullah Saw yang telah membawa cahaya Islam untuk kita semua sehingga dengan cahaya Islam itu kita bisa membedakan mana yang hak dan mana yang batil, mana yang baik dan mana yang tidak baik untuk selanjutnya menuju jalan yang diridhoi Allah Swt.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan bagi setiap Mahasiswa Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (IPTQ) Jakarta, selain itu juga merupakan suatu bukti bahwa Mahasiswa telah menyelesaikan kuliah jenjang program Strata-1 dan untuk memperoleh gelar sarjana Agama.

Oleh karena itu, penulis penyampaian ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Orang tua tercinta Ir. H. Subhan Arief. M.Si dan Hj. Dewi Ramalia. S.Pi. M.Si, serta kak penulis dr. Arifah Sa'adah. Yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun spiritual kepada penulis.
2. Bapak Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA selaku Rektor Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an
3. Dekan Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, Bapak Andi Rahman, S.S.I, MA.
4. Bapak Ansor Bahary, MA. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan berbagai macam masukan dalam melakukan penelitian.
5. Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Bapak Lukman Hakim, MA.
6. Tata Usaha Fakultas Ushuluddin, Bapak Amiril Ahmad, MA.
7. Segenap Civitas Institut PTIQ Jakarta, Khususnya para dosen di Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta yang telah memberikan ilmu yang tidak terhingga kepada penulis.
8. Rekan-rekan penulis di Institut PTIQ Jakarta angkatan 2016 khususnya teman-teman seperjuangan di Fakultas Ushuluddin.
9. Teman-teman, organisasi di Forum Ukhuwah Mahasiswa Sumatra (FUMAS)
10. Sahabat-sahabat, keluarga besar Asrama Himpunan Pelajar Mahasiswa Siak Jakarta (HIPEMASI)
11. Pustakawan Umum UIN Jakarta, Pustakawan IPTIQ, yang telah banyak membantu sehingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga Allah Swt membalas kebaikan beliau-beliau dengan sebaik-baiknya balasan.

Serta semua pihak yang tidak bisa untuk disebut satu persatu namun tidak mengurangi rasa terimakasih penulis kepadanya. Hanya harapan dan doa, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan Skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jugalah penulis serahkan segalanya dalam mengharapakan keridhaan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat umum dan bagi penulis khususnya, serta generasi setelah penulis kelak. Amin.

Jakarta, 19 Oktober 2020

Penulis

Fauzan Ra'if Muzakki

ABSTRAK

Makanan merupakan kebutuhan pokok bagi manusia, setiap hari manusia tidak akan pernah luput mengonsumsi makanan. Dalam Al-Qur'an terdapat dua kategori makanan, yaitu *halal* dan *thayyib*. Halal merupakan sesuatu yang diperbolehkan dalam agama Islam menurut syara'. Sedangkan *thayyib* makanan yang sehat, proporsional (tidak berlebihan), aman dimakan dan tentu saja halal. Penelitian ini dilatarbelakangi atas kelalaian konsumen terhadap makan halal dan *thayyib*. Baik itu berupa jenisnya, manfaatnya dan komposisinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana perhatian Al-Qur'an tentang makanan *halal* dan *thayyib* terhadap kesehatan yang diformulasikan oleh para mufassir.

Penelitian ini menggunakan data *liberary research* atau metode kepustakaan, jenis penelitian adalah kualitatif, adapun sumber data yang digunakan data-data primer dan skunder yaitu mencari dan mengumpulkan berbagai kitab, buku-buku, jurnal yang berkaitan dengan objek penelitian. Objek penelitian ini adalah ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan makanan *halal* dan *thayyib*, dan pendekatan yang dipakai adalah perspektif tafsir tematik.

Berdasarkan analisa yang diteliti maka dapat disimpulkan bahwa dalam Al-Qur'an kata halal yang berkaitan dengan makanan disebutkan 15 kali, sedangkan kata *thayyib* yang berkaitan dengan makanan disebutkan 8 kali. Yang mana makanan akan menjadi pengaruh besar dalam kehidupan. Dampak kesehatan pun akan menjadi nyata tubuh tetap kuat dan sehat, Mendapat ridha Allah Swt, memiliki akhlaqul karimah karena telah menaati perintah Allah Swt, melahirkan generasi yang kuat dan cerdas, menjadikan doa mudah dikabulkan oleh Allah SWT.

DAFTAR ISI

MOTTO	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	5
F. Kajian Pustaka	5
G. Metodologi Penelitian	6
H. Sistematika Penulisan	7
BAB II	8
A. Pengertian Makanan Halal	8
B. Makanan Thayyib	14
C. Syarat Makanan Halal dan Baik	20
D. Urgensi Makanan Halal dan Baik Bagi Manusia	24
BAB III	48
A. Ayat-Ayat Tentang Makanan Halal Dan Thayyib	49
B. Pandangan Mufassir Tentang Halal Dan Thayyib	70
C. Korelasi Makanan halal dan Thayyib Terhadap Kesehatan Menurut Perspektif Mufassir	71

BAB IV	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an merupakan anugerah terbesar Allah SWT, dianugerahi kepada seluruh manusia. Keagungannya tidak hanya dirasakan oleh umat manusia tetapi juga alam sekitar. Al-Qur'an yang berarti "bacaan yang sempurna" merupakan nama yang sangat tepat dengan apa yang dikandungnya baik redaksi maupun maknanya. Secara global semua aspek kehidupan manusia tersentuh oleh kandungan-kandungan ayat-ayatnya. Salah satu aspek kebutuhan manusia yang mendapatkan perhatian Al-Qur'an adalah masalah kesehatan. Islam sangat memperhatikan masalah kesehatan manusia. Paling tidak ada dua istilah literature keagamaan yang digunakan untuk menunjukkan tentang pentingnya kesehatan dalam pandangan Islam, yaitu; "kesehatan" yang diambil dari kata sehat dan "alfiat" atau yang sering dikenal dengan *sehat wal afiat* yang merupakan harapan manusia untuk mendapatkan perlindungan dari Allah SWT dan dianugerahi kesehatan.¹

Dalam Al-Qur'an Perintah untuk mengonsumsi makanan halal telah jelas, maka jelaslah bahwa mengonsumsi makanan halal dan *thayyiban* merupakan perintah Allah yang tidak diragukan lagi kebenarannya. Sudah menjadi kewajiban seorang muslim untuk mentaatinya. Semua yang diperintahkan oleh Allah SWT adalah kebaikan umat manusia, termasuk perintah untuk mengonsumsi makanan halal dan *thayyib*, serta menjahui makanan *syubhat* apalagi haram.² Firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ
عَدُوٌّ مُّبِينٌ (168)

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa-apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan." (Q.S. Al-Baqarah {2}:168)

Al-Qur'an memberikan petunjuk tentang makanan bergizi dengan istilah *halalan thayyiban*. Halal adalah syarat pertama makanan bergizi menurut Al-Qur'an yang mengandung arti ganda, yakni tidak diharamkan fiqih dan diperoleh dari nafkah halal atau tidak melanggar hukum. Sedangkan syarat kedua makanan tersebut hendaknya *thayyib* atau baik, yaitu makanan yang sehat, proporsional, dan aman. Kehalalan dan kethayyiban makanan tak lain dibutuhkan manusia untuk

¹ M. Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah, *Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentara Hati, 2002), h. 182

² Diah Himpuno, *Membuat Masakan dan Kue Dari Bahan Halal*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2017), h. 6

memperoleh tenaga, menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga kesehatan.³

Sebagai makhluk ciptaan Allah, manusia tidak akan lepas dari makanan. Setiap hari bahkan setiap saat, makanan adalah bahan, biasanya berasal dari hewan dan tumbuhan, yang dimakan oleh makhluk hidup mendapatkan tenaga dan nutrisi, pada umumnya bahan makanan mengandung beberapa unsur atau senyawa seperti air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, enzim. Makanan yang diperlukan dalam kehidupan, karena makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi kehidupan manusia. Makanan berfungsi untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan atau perkembangan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak, memperoleh energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan air mineral, dan cairan tubuh yang lain, juga berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit. Makanan yang dibutuhkan manusia biasanya diperoleh dari hasil betani atau berkebun yang meliputi sumber hewan dan tumbuhan.⁴

Kesehatan merupakan kesejahteraan dari badan, jiwa sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Tidak hanya terbatas dari gangguan secara fisik, mental, dan sosial, tetapi kesehatan dipandang sebagai alat atau sarana untuk hidup produktif.⁵ Dunia akan terasa hampa begitu kesehatan sirna. Seperti, menikmati makanan, minuman, tidur, dan beraktifitas lain. Jika tidak ada kesehatan, kearifan dengan sendirinya tidak tercapai, seni tidak akan muncul, kekuatan akan sirna, kekayaan menjadi tidak berguna, kecerdasanpun tidak akan bisa dipraktikkan. Bukankah, kesehatan adalah mahkota di atas kepala orang yang sehat, yang tidak akan mampu dilihat kecuali orang tersebut jatuh sakit.⁶

Secara etimologi *tha'am* berarti "makanan". Allah SWT memperhatikan apabila seseorang makan, maka akan menjadikan rasa nikmat dan puas, namun terkadang manusia menjadi lalai mengenai manfaat makanan yaitu untuk menjaga kelangsungan hidupnya, bukan sebaliknya atau "hidup untuk makan".⁷

Jaminan produk halal diterbitkannya Undang-Undang No. 33 tahun 2014 tentang jaminan produk halal menjadi tanggung jawab lembaga yang disebut dengan Badan Pengelola Jaminan Produk Halal (BPJPH), yang berada dibawah naungan kementerian agama, sehingga menjadi komponen penting yang harus terwujud dalam kehidupan manusia. Sehingga kehidupan manusia akan dianggap

³ Himmatul Aliyah, *Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*, (Jurnal Ilmu Qur'an dan Tafsir vol. 10 No. 2 tahun 2016), h. 214

⁴ Nurul Amaliyah, *Penyehatan Makanan dan Minuman*, (Jakarta: Deepublish, 2017, jilid I, h.

5

⁵ Imam Jauhari, *Kesehatan Dalam Pandangan Hukum Islam*, (Kanun Jurnal Ilmu Hukum Vol 13 No. 3, 2011), h. 33

⁶ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah* (Jakarta : Noura Book Publisher, 2012) , h. 182

⁷ Huzaemah Tahido Yanggo, *Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam*, (Jurnal Tahkim Vol 9 No.2 2013) ,h. 3

sebagai kehidupan yang optimal. Rasa nyaman, aman, keselamatan dan kepastian adanya produk halal yang beredar di sekitar wilayah khususnya Indonesia adalah yang penting.⁸

Di zaman sekarang banyak yang menyebut era teknologi manusia semakin mudah dalam menggapai keinginan-keinginan dengan bantuan teknologi. Khususnya teknologi telekomunikasi, industri, pertanian dan ekonomi. Dengan kemajuan di berbagai bidang maka berpengaruh juga pada pola manusia. Misalkan masalah makanan yang mana sekarang sudah menjadi tren sejak kini. Sering kali kita lalai tentang halal atau *thayyib* yang kita makan. Makanan budaya luar yang masuk ke Indonesia banyak sekali contohnya Pizza, Hot Dog, Steak dan lain sebagainya.⁹

Begitu banyak hasil penelitian para ahli yang menyatakan kesalahan dalam mengkonsumsi makanan dapat mengganggu kerja tubuh, hingga akhirnya baik langsung ataupun tidak langsung dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan berbagai penyakit, seperti penyakit kronis pada jantung, paru-paru, darah tinggi (*hypertension*), diabetes, penyakit lambung dan usus (*peptic ulcer disease*), kegemukan (*obesity*), depresi, tumor, kanker, dan lainnya. Hal tersebut dapat terjadi kemungkinan besar dikarenakan manusia terlalu berlebihan dalam berbagai hal. Seperti terlalu banyak garam, terlalu banyak gula, terlalu banyak lemak dan kholestrol, terlalu banyak bahan makanan tambahan (*food additive*), alkohol, merokok dan lain sebagainya. makanan merupakan sumber protein bagi manusia, yang besar dari hewan disebut protein hewani yang berasal dari tumbuh-tumbuhan disebut protein nabati. Semuanya merupakan karunia Allah kepada manusia. Oleh karena itu Islam tidak melarang manusia baik laki-laki maupun wanita untuk menikmati kehidupan dunia, seperti makanan dan minum, sesuai dengan firman Allah SWT:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ (٣١)

“..., makan minumlah dan jangan berlebih-lebihan (melampaui batas yang dibutuhkan tubuh dan batas-batas yang dihalalkan). Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”(QS. Al-Araaf 7:31)

Makanan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani dan rohani manusia dalam kehidupan sehari-hari, bila makanan yang dimasukkannya ke dalam perutnya itu bersih dan halal, maka dengan sendirinya ia akan selalu condong kepada perbuatan baik sehingga dapat melaksanakan ibadah

⁸Muhammad Aziz, *Perspektif Maqashid Al-Qur'an Syariah Dalam Penyelenggaraan Jaminan Produk Halal Indonesia*, Jurnal Studi keIslaman, Vol 7, No.2, 2017, h 80.

⁹ Waesul Kurni. *Makanan Dalam Persepektif Al-Qur'an*, Jurnal Al-Ashriyyah, vol. 1, No 1, Oktober 2015, h. 26

dengan sebaik-baiknya, karena ibadah adalah cara untuk menuju hidup sejahtera dan bahagia. Islam menetapkan segala sesuatu yang diciptakan Allah adalah halal. Maka dengan ini Islam mewajibkan setiap manusia agar makan dengan makanan yang halal untuk kesehatan dunia serta mencari ridhonya Allah SWT mendapatkan kebahagiaan di akhirat kelak, dipandang sebagai ibadah.

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam memberikan banyak informasi tentang makanan halal yang baik dan sehat (halalan thayyiban), misalnya dalam surah al-Baqarah ayat 168, al-Maidah ayat 88, an-Nahl ayat 114, dan al-Anfal ayat 69. Hal yang menarik untuk dikemukakan bahwa semua ayat yang didahului oleh panggilan mesra Allah untuk ajakan makan, baik yang ditujukan kepada seluruh manusia maupun kepada orang-orang mukmin selalu dirangkaikan dengan kata halalan dan thayyiban. Ini menunjukkan bahwa makanan yang terbaik adalah yang memenuhi kedua unsur tersebut.

Informasi yang disampaikan oleh Allah melalui al-Qur'an yang ditujukan kepada seluruh umat Islam untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan thayyib memberikan petunjuk bahwa di bumi ini ada beberapa makanan yang haram dikonsumsi. Sebagai contoh sekarang ini banyak bermunculan kasus-kasus yang tidak diinginkan, seperti adanya kasus beras plastik yang sangat meresahkan seluruh masyarakat Indonesia. Selain itu banyak kasus-kasus seperti banyak gorengan yang mengandung zat lilin, makanan yang mengandung formalin dan tawas. Sangat diperlukan kejelian dan kehati-hatian dalam memilih dan memilah makanan. Jika salah pilih maka kesehatan konsumen tersebut yang menjadi taruhan, bisa saja berujung pada kematian.

Dalam pembahasan ini, penulis merasa sangat tertarik untuk mengkaji mengenai masalah makanan halal dan thayyib, karena hal ini mempunyai peran yang sangat besar dalam mempertahankan eksistensi kehidupan yang beragama, serta melihat juga dampak dan manfaat makanan tersebut dalam segi dunia kesehatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disebutkan di atas, terdapat beberapa masalah yang timbul dari pembahasan ini, tentang kriteria, manfaat dan komposisi makanan halal dan thayyib dalam Al-Qur'an.

C. Batasan Masalah

Demi memfokuskan pembahasan, dalam skripsi ini penulis membatasi permasalahan berfokus pada kajian 8 ayat dalam Qur'an mengenai makanan halal dan thayyib.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian skripsi ini adalah “bagaimana pandangan para mufassir tentang makanan halal dan *thayyib* yang di kaji melalui metode tafsir maudhu’i.

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Dari penulisan skripsi ini tujuan yang ingin dicapai oleh penulis adalah:

1. Sebagai pemenuhan syarat akademik untuk mendapatkan gelar sarjana (S.Ag) dari program studi ilmu Al-Qur’an dan Tafsir fakultas Ushuluddin institut PTIQ Jakarta.
2. Sebagai pemikiran untuk memperkaya khazanah dan pengembangan keilmuan dalam Islam serta meningkatkan daya pemikiran penulis khususnya dalam bidang tafsir.

Adapun kegunaan dari penulisan skripsi ini adalah:

1. Untuk mengetahui seperti apakah perhatian makanan yang halal dan *thayyib* sesuai dengan ajaran Al-Qur’an.
2. Untuk mengetahui, apakah ada hubungan makanan halal dan *thayyib* dengan kesehatan jasmani dan rohani.

F. Kajian Pustaka

Sebuah karya merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mempelajari penemuan-penemuan terdahulu dengan cara mendalami, mencermati, menelaah, dan mengidentifikasi hal-hal yang telah ada maupun yang belum ada. Penulisan skripsi ini merupakan mata rantai dari karya-karya ilmiah yang telah lahir sebelumnya, sehingga untuk menghindari kesan pengulangan dalam skripsi ini, maka penulis perlu menjelaskan adanya topik skripsi yang diajukan, dimana adanya beberapa penulisan yang berkaitan dengan Makanan Halal dan Haram.

Ada beberapa literatur yang berkaitan dengan makanan di antaranya adalah Made Astawan dan Andreas Leomitro Kasih, dengan bukunya yang berjudul “Khasiat Warna-Warni Makanan”¹⁰ buku ini menjelaskan berbagai jenis makanan yang memiliki Khasiat bagi kesehatan tubuh manusia, yang ditinjau dari kacamata ilmu gizi saja tidak melibatkan ayat-ayat Al-Qur’an di dalamnya.

Faila Sufatun Nisak, dengan judul “Makanan Bermutu Dalam Qur’an”¹¹ Karya ini memfokuskan pada makanan bermutu saja tanpa melibatkan makanan haram dalam Al-Quran.

Abdul Basith Muhammad As-Sayyid dengan bukunya yang berjudul “Pola Makan Rasulullah : Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur’an dan as-

¹⁰ Made Astawan dan Andreas Leomitro Kasih, *Khasiat Warna Warni Makanan* (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2008)

¹¹ Faila Sufatun Nisak, “*Makanan Bermutu Dalam Qur’an*” (kajian Tematik), fakultas ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2014

Sunnah.¹² Dalam buku ini menjelaskan tentang berbagai macam jenis makanan yang berkhasiat dan menyembuhkan disertai dengan tips dan cara mengola dan meramunya agar dapat dijadikan sebagai obat oleh setiap orang yang mengidap penyakit dengan disertai ayat-ayat Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad, namun dalam buku ini tidak dijelaskan mengenai pendapat para ulama tafsir mengenai ayat-ayat tentang makanan.

G. Metodologi Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan (*Library Research*) yang dilalui dengan tahapan pengumpulan data dan informasi berisikan bermacam-macam materi seperti yang terdapat dalam pustaka,¹³ menggunakan beberapa langkah sebagai syarat dalam pengambilan keputusan berdasarkan data-data yang kongkrit, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Sumber data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini bersumber pada Al-Qur'an al-Karim yang merupakan sumber data primer.

Sumber data sekunder diperoleh dari buku-buku pendukungnya diantaranya: kamus bahasa dan ensiklopedia, kitab-kitab tafsir seperti: *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim* karya Ibnu Katsir, *Tafsir al-Mishbah*, *Pesan, Kesan dan Keresasian Al-Qur'an* karya Quraish Shihab, serta buku-buku ilmiah yang berkaitan dengan permasalahan dan pembahasan penelitian ini.

2. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

Data yang dikumpulkan dengan penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu: mengumpulkan buku-buku, mengklasifikasikannya sesuai dengan jenisnya, membaca dan mengutip isi yang dirasakan perlu dalam melacak ayat tersebut digunakan *Mu'jam al-Mufarasah a-Fazh al-Qur'an* al-Karim, selanjutnya data-data yang telah dikumpulkan tersebut dianalisis.

Adapun teknik analisis data yaitu setelah semua data berhasil dikumpulkan, selanjutnya data tersebut disajikan secara sistematis dengan menggunakan teknik *content analisis* (analisa isi) dengan pendekatan Maudhu'i. Langkah-langkah tafsir Maudhu'i yaitu menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama dalam arti sama-sama membicarakan satu topik masalah atau menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab-sebab turunnya ayat tersebut.

¹² Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, "Pola Makan Rasulullah : *Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah*, ter. M. Abdul Ghoffar (Jakarta : Penerbit Al-Mahira, 2006)

¹³ Suratman dan Phillips Dillah, *Metode Penelitian Hukum*, (Bandung, Alfabeta, 2013), hlm, 51.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembahasan dan penyusunan penelitian yang sistematis, penulis membuat sebagai berikut :

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, dimana hal tersebut merupakan landasan berpikir yang mengantarkan penulis melakukan penelitian. Berbagai persoalan yang muncul dirumuskan menjadi pokok masalah dalam bentuk pertanyaan untuk menfokuskan masalah serta menjadikan tujuan dan kegunaan sebagai petunjuk arah penelitian ini. Selanjutnya tujuan dan kegunaan penelitian, dilengkapi dengan kerangka teoritik guna untuk mengetahui secara umum tema yang dibahas disertai dengan metodologi penelitian, kemudian kajian pustaka digunakan untuk mengkaji tema dalam penulisan skripsi ini serta sistematika penulisan.

Bab kedua, dalam bab ini penulis akan membahas tentang pengertian secara umum dan menjelaskan pengertian makanan halal dan *thayyib*, syarat makanan halal dan *thayyib* dan urgensi makanan halal dan *thayyib* bagi manusia.

Bab ketiga, yang merupakan inti dari pembahasan penulis yaitu penjabaran hasil penelitian tentang ayat-ayat makanan halal dan *thayyib* dalam Al-Qur'an, dalam hal ini penulis mengambil beberapa surat. Mengenai Makanan halal dan *thayyib* serta penjelasan dalam tafsir, dan penjelasan menurut penulis.

Bab keempat, yang mana merupakan bab penutup berisi kesimpulan dan saran, sekaligus sebagai jawaban di atas rumusan masalah dalam penelitian ini, serta dilengkapi dengan saran untuk menyempurnakan penelitian ini.

BAB II MAKANAN HALAL DAN THOYYIB

A. Pengertian Makanan Halal

Makanan berasal dari lafadh الأَطْعَمَة (*Ath'imah*) yang merupakan bentuk jamak dari kata الطعام.¹⁴ Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) online kata makanan /*ma-kan-an*/ segala sesuatu yang dapat dimakan (seperti penganan, lauk-pauk, kue), segala bahan yang kita makan atau masuk ke dalam tubuh yang membentuk atau mengganti jaringan tubuh, sehingga memberikan tenaga dan mengatur semua proses dalam tubuh.¹⁵

Ensiklopedia Qur'an menjelaskan kata *tha'am* adalah kata yang digunakan untuk semua jenis yang dimakan. Sebagian yang lain berpendapat semua yang diairi lalu tumbuh, sebab itu tumbuhan tanaman air tersebut. Menurut Ibnu Katsir (w.1372 M), semua yang termasuk dalam katagori biji-bijian seperti gandum dan kurma. Penggunaan kata *tha'am* (الطعام) dalam Al-Qur'an bersifat umum, yakni setiap yang dapat dimakan, baik makanan itu berasal dari darat atau laut, maupun makanan yang belum diketahui hakikatnya, dengan demikian kata *tha'am* menunjukkan arti semua jenis yang biasa dicicipi (makanan dan minuman).¹⁶

Kata "halal" dan "haram" merupakan istilah Alquran dan ini digunakan dalam pelbagai tempat dengan konsep berbeda, dan sebagiannya berkaitan dengan makanan dan minuman. Kedua kata tersebut juga digunakan dalam Hadis Nabi Saw. Halal secara bahasa, menurut sebagian pendapat, berasal dari akar kata الحل yang artinya الإباحة artinya sesuatu yang dibolehkan menurut syariat. Al-Jurjani menulis, kata "halal" berasal dari kata الحل yang berarti "terbuka" (الفتح). Secara istilah, berarti setiap sesuatu yang tidak dikenakan sanksi penggunaannya atau sesuatu perbuatan yang dibebaskan syariat untuk dilakukan." Menurut Abû Ja'far al-Thabârî (224-310 H), lafaz halâl berarti terlepas atau terbebas.

Abû Muhammad al-Husayn ibn Mas'ûd al-Baghawî (436-510H) dari mazhab Syafi'i, berpendapat kata "halâl" berarti sesuatu yang dibolehkan oleh syariat karena baik. Muhammad ibn 'Ali al-Syawkânî (1759-1834 H) berpendapat, dinyatakan sebagai halal karena telah terurainya simpul tali atau ikatan larangan yang mencegah. Senada dengan pendapat al-Syawkânî (1759-1834 H). Dari kalangan ulama kontemporer, seperti Yusuf al-Qaradhawî, mendefinisikan halal sebagai sesuatu yang dengannya terurailah buhul yang membahayakan, dan Allah memperbolehkan untuk dikerjakan. Sementara 'Abd al-Rahmân ibn Nâshir ibn alSa'dî' ketika mendefinisikan kata "halâl"

¹⁴ Munawwir, *Kamus Al-munawwir* (Yogyakarta: PT. Pustaka Progresif, 2002),h. 853

¹⁵ <https://kbbi.web.id/makan>, diakses pada jam 09.10 hari selasa, tanggal 14 juli 2020

¹⁶ Nasir Sitompul, *Ensiklopedia Al-Qur'an Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentara Hati/Pusat Studi Al-Qur'an, 2007), h. 994

menyorotinya kepada bagaimana memperolehnya, bukan dengan cara ghashab, mencuri, dan bukan sebagai hasil muamalah yang haram atau berbentuk haram.

Dari beberapa penjelasan tersebut di atas, dapat ditarik kesimpulan halal adalah sesuatu yang di perbolehkan oleh syariat untuk (i) dilakukan, (ii) digunakan, atau (iii) diusahakan, karena telah terurai tali atau ikatan yang mencegahnya atau unsur yang membahayakannya dengan disertai perhatian cara memperolehnya, bukan dengan hasil muamalah yang dilarang.¹⁷

Islam merupakan agama yang sangat peduli pada segala aktivitas umatnya dan segala sesuatu yang menyangkut kehidupan manusia diatur sedemikian rupa. Segala jenis aspek kehidupan dipertimbangkan dari segi manfaat dan mudaratnya dan Islam telah memberikan petunjuk yang jelas bahwa segala sesuatu yang memberikan manfaat diperbolehkan hukumnya sementara segala sesuatu yang justru membawa mudharot dari pada membawa manfaat maka Islam melarangnya. Salah satu hal yang diatur dalam Islam adalah menyangkut makanan dalam rangka menjaga keselamatan jiwa, raga, dan akal. Sebagaimana yang kita tahu bahwa makanan salah satu hal yang sangat penting yang dibutuhkan oleh manusia setiap harinya. Seseorang yang setiap harinya selalu memakan yang halal, maka akhlaknya akan baik, hatinya akan hidup, menjadi sebab dikabulnya doa, dan bermanfaat untuk akal serta tubuh.¹⁸

Halal sudah menjadi istilah populer dalam ajaran Islam. Makanan yang halal berarti diperbolehkan untuk dimakan menurut ketentuan syari'at Islam, secara bahasa, kata "Halal" berasal dari bahasa arab dari akar kata "*halla, yahillu hallan wa halalan* yang berarti dihalalkan atau diizinkan dan dibolehkan."¹⁹ Kata *halal* dalam Al-Qur'an disebut sebanyak 39 kali.²⁰

Namun kata *halal* yang berkaitan dengan makanan disebut dalam Al-Qur'an sebanyak 15 kali. Yusuf al-Qardawi (w.9 September 1926) menyebutkan, halal ialah sesuatu yang mubah (diperbolehkan), yang lepas dari ikatan larangan, dan dizinkan oleh pembuat syariat untuk dilakukan.²¹

Ensiklopedia Islam Indonesia menjelaskan, bahwa halal artinya" tidak dilarang dan diizinkan melakukan atau memanfaatkannya. Halal dapat diketahui melalui dalil yang menghalalkannya secara tegas dalam Al-Qur'an dan Sunnah, dan dapat juga diketahui bahwa tidak ada satu dalilpun yang mengharamkan atau melarangnya. Artinya, segala sesuatu yang dijadikan Allah, selama tidak ada larangan dari-Nya adalah halal dan boleh dimanfaatkan, walaupun tidak ditegaskan kehalalannya dalam Al-Qur'an dan Sunnah. Dengan demikian,

¹⁷ Muchtar Ali, *Konsep Makanan Halal Dalam Tinjauan Syariah Dan Tanggung Jawab Produs Atas Produsen Industri Halal*, Ahkam: Vol. XVI, No. 2, Juli 2016, H. 293

¹⁸ Alvi Juaharotus Syukriya, *Kajian Ilmiah dan Teknologi Sebab Larangan Suatu Makanan Dalam Syariat Islam*, Jurnal of Halal Product and Research, vol 2, No 1, Mei 2019, h 46

¹⁹ H. Muhammad Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah al-Qur'an (jakarta: PT. Mahmud Yunus wa Dzurriyyah, 2010) h. 101

²⁰ Lihat Al-Qur'an Per-kata, [http:// qur'an. Javakedaton.com/Kata/halal](http://qur'an.javakedaton.com/Kata/halal), diunduh pada tanggal 16 Juli 2020.

²¹ Yusuf al-Qardawi, *al-Halal wa al-Haram fi al-Islam*, (Lebanon: Beirut, 1960) h.7

segala sesuatu yang ditegaskan kehalanya, atau tidak ditegaskan tetapi tidak ada larangan, termasuk dalam wilayah halal atau *mubah*.²²

Halal dalam bahasa Arab diartikan dibolehkan dan sesuai dengan Syari'at Islam. Jika dikaitkan dengan makanan dan minuman, maka pengertiannya adalah makanan dan minuman yang boleh bagi orang Islam untuk mengkonsumsinya. Adapun prinsip halal dan haram dalam Islam yaitu: (1) Mengharamkan yang halal dan menghalalkan yang haram itu berkonsekuensi murtad; (2) Sesuatu yang mengantarkan kepada hal yang haram, maka itu juga dihukumi haram; (3) Mengakali yang haram untuk membuat sebuah produk agar dianggap halal maka hukumnya haram; (4) Pada dasarnya segala sesuatu itu halal kecuali ada larangan yang mengharamkan; (5) Sesuatu yang diharamkan itu karena keburukannya dan berbahaya; (6) Dalam sesuatu yang halal ada yang membuat kita tidak butuh kepada yang haram; (7) Hindari yang tidak jelas agar tidak terjerumus kepada yang haram; (8) Haram itu haram untuk semuanya kecuali dalam kondisi darurat; (9) Halal dan haram kehendak Allah; (10) Niat baik tidak menghasilkan sesuatu yang haram jika prosesnya tetap baik dan sesuai syari'at Islam; (11) Hal yang darurat bisa mengubah yang haram menjadi halal sesuai kadar daruratnya. Dari dalil-dalil di atas, Islam memberikan konsep *halalan thayyiba* dalam menetapkan kualitas makanan. Konsep ini kemudian diterjemahkan menjadi sistem jaminan halal (SJH) dan dikembangkan oleh mayoritas Muslim.

Kategori halal bagaimana makanan tersebut disimpan, diangkut, dan disajikan sebelum akhirnya dikonsumsi. Ketiga proses tersebut dapat mengubah status makanan dari halal menjadi haram misalkan jika makanan disajikan dalam piring yang terbuat dari emas maupun disimpan bersamaan dengan makanan dan diantar untuk tujuan yang tidak baik. Maka dalam hal ini kata halal mengandung dua arti :

1. Segala sesuatu yang menyebabkan seseorang tidak dihukum jika menggunakannya.
2. Sesuatu yang boleh dikerjakan menurut *syara'*.²³

Jika kata tersebut dikaitkan dengan suatu barang maka berarti halal (dimakan dan diminum). Namun, jika dikaitkan dengan tempat maka kata tersebut berhenti, singgah, tinggal atau berdiam.²⁴ Kata halal juga mengandung arti segala sesuatu yang boleh dikerjakan atau dimakan. Dengan pengertian bahwa orang yang melakukannya tidak mendapat sanksi dari Allah swt.²⁵

²² Harun Nasution, *Ensiklopedia Islam Indonesia*, (Jakarta: Djambatan, 1992), h. 289-290.

²³ Abdul Aziz Dahlan, *Ensiklopedia Hukum Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1996), Cet. I, jilid 2, h. 505

²⁴ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997) h. 291

²⁵ M. Abdul Mujieb, *Kamus Istilah Fiqih*, (Jakarta: PT. Pustaka Firdaus, 1994), cet. I, h. 97

Makanan yang diuraikan oleh Al-Qur'an dapat dibagi menjadi tiga katagori pokok, yaitu nabati, hewani, dan olahan.²⁶

1. Tidak ditemukan satu ayat pun yang secara eksplisit melarang makanan nabati tertentu. Dalam surah 'Abasa yang memerintahkan manusia untuk memperhatikan makanannya menyebutkan sekian banyak jenis tumbuhan yang telah disiapkan Allah untuk kepentingan Manusia dan binatang. Firman Allah SWT:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤) أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (٢٥) ثُمَّ شَقَقْنَا
الْأَرْضَ شَقًّا (٢٦) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعَيْنًا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا
(٢٩) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ (٣٢)

"Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya. 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 pohon kurma, kebun-kebun yang lebat, dan buah-buahan serta rumput-rumputan, untuk kesenangan kamu dan untuk binatang ternakmu. (QS. 'Abasa [80]: 24-32)

Firman Allah Ta'ala *فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ* "maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.". ketika Allah SWT menyebutkan permulaan penciptaan manusia, Dia pun menyebutkan rezeki yang dimudahkan oleh-Nya, maksud ayat: maka hendaklah manusia memperhatikan bagaimana Allah menciptakan makanan. Manusia merenungkan bagaimana Allah menciptakan makanannya yang menjadi sebab kehidupannya dan bagaimana Allah menyiapkan sebab-sebab penghidupan untuknya, agar dia dapat mempersiapkan diri dengan semua itu untuk hari kembali (hari kiamat). ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا Lalu Allah mencurahkan air dari langit ke bumi, yakni kami tempatkan air itu di sana, lalu ia masuk ke dalam lapisan-lapisan tanah, فَأَنْبَتْنَا selanjutnya masuk ke dalam biji-bijian yang terdapat di dalam bumi, sehingga tumbuh, tinggi dan tampak di permukaan bumi. Yang di maksud *al-habb* adalah semua biji-bijian, وَعَيْنًا وَقَضْبًا dan kata *inab* sudah sangat populer, yaitu anggur. Sedangkan *qadhban* sejenis sayur-sayuran yang biasa dimakan mentah oleh binatang, وَزَيْتُونًا lalu zaitun merupakan sesuatu yang sudah populer, yaitu bumbu, perasannya pun bisa sebagai bumbu, juga untuk menyalakan lampu pelita, dipergunakan untuk meminyaki sesuatu. وَنَخْلًا pohon kurma, dapat dimakan mentah, hampir matang, atau *ruthab* (yang sudah matang), atau *tamr*, baik yang masih mentah atau sudah masak, dan

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persolan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 143

diperas menjadi manisan atau cuka. **غُبَابًا** kebun- kebun “*Ghulban* berarti pohon kurma yang lebat lagi rapat, atau tumbuhannya yang tinggi banyaknya pepohonan. **وَفَاكِهَةً وَأَبًّا** sesuatu yang dimakan dalam keadaan berair (basah) dan *al-abb* adalah sesuatu yang tumbuh dari tanah yang dikonsumsi oleh binatang ternak dan tidak dimakan oleh manusia **لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ مَتَاعًا** sebagai bekal hidup dan untuk binatang ternak kalian di dunia sampai hari kiamat. Jika ada tumbuh-tumbuhan tertentu, yang kemudian terlarang, maka hal tersebut termasuk dalam larangan umum memakan sesuatu yang buruk, atau merusak kesehatan.²⁷

2. Adapun makanan jenis hewani, dalam Al-Qur'an membanginya dalam dua kelompok besar, yaitu berasal dari laut dan darat. Hewan laut yang hidup di air asin dan tawar diharamkan Allah SWT :

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا
وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٤)

“Dan Dia Allah yang menundukkan laut untukmu, agar kamu dapat memakan darinya daging yang segar (ikan dan sebangsanya) (QS. An-Nahl [16] : 14)

Penundukkan lautan adalah mengoptimalkan manusia dalam berbuat berkenaan dengannya dan pengendaliannya, sehingga ia bisa berlabuh dan lain sebagainya. Ini adalah nikmat di antara nikmat-nikmat Allah untuk kita. Jika Allah menghendaki maka Dia menguasakannya atas diri kita sehingga menenggelamkan kita. Berburu hewan laut hanya untuk menginginkan dagingnya, maka dalam hal ini daging terdapat 3 jenis; (1) daging binatang berkaki empat (2) daging binatang berbulu. (3) daging yang ada di dalam air, maka dalam hal ini tidak boleh menjual daging dengan daging (barter) yang sejenis dengan ada kelebihan salah satunya. Boleh menjual daging sapi dan binatang darat lainnya dengan daging burung dan ikan. Demikian juga daging burung (unggas) dengan daging sapi, daging binatang darat lainnya dan dengan ikan dan boleh dengan melebihkannya. Lalu Allah memberikan anugerah kepada manusia di dalam lautan, berupa mutiara dan permata yang sangat berharga. Dan Allah memudahkan bagi manusia untuk mengeluarkan atau mengambil mutiara dan permata itu dari tempatnya, sehingga menjadi perhiasan yang mereka memakainya. Dan Allah memberi anugerah kepada manusia dengan menundukkan lautan untuk membawa perahu-perahu mengarunginya, lalu angin yang menggerakannya pada lambungnya yang

²⁷ Suryana, *Makanan Yang Halal dan Haram*, (Jakarta Barat: PT Mitra Aksara Panaitan, 2010) h. 3

melengkung, Allah lah yang mengajari hamba-hamba-Nya tentang cara membuat perahu-perahu itu yang merupakan warisan dari bapak memerka Nabi Nuh karena dialah orang pertama yang mengendarai perahu, dan dia memiliki pengetahuan tentang cara membuatnya, lalu orang-orang mengambil darinya, dari abada ke abad, dari generasi ke generasi, mereka berjalan dari negara ke negara, dan negeri ke negeri, dari benua ke benua, lalu Allah menyebutkan bumi dan apa yang ada di dalamnya berupa gunung-gunung yang tinggi dan kokoh agar bumi tenang dan tidak goncang dengan apa yang ada di atasnya berupa bintang-binatan, kerena jika bumi goncang maka penghuni bumi tidak nyaman hidupnya. Menurut *Tafsir Jalalain* :Dia Allah telah membuat jinak lautan sehingga dapat dinaiki dan diselami, didalamnya terdapat ikan, mutiara dan marjan, perahu dapat berlayar laju diatas air, artinya membelah ombak maju kedepan dan belakang hanya ditiup oleh satu arah angin, lita' kulu, artinya supaya kalian mencari keuntungan dari karunia Allah SWT, lewat berniaga supaya kalian bersyukur kepada Allah SWT atas karunianya itu.²⁸

3. Makanan olahan dalam Al-Qur'an menjelaskan bahwa:

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً
لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (٦٧)

“Dan dari buah kurma dan anggur, kamu dapat buat minuman yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sungguhnyanya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda kebesaran Allah bagi orang yang memikirkan”
(QS. An-Nahl [16]: 67)

Ibnu Abbas berkata, Ayat ini turun sebelum pengharaman khamer dan yang di maksud dengan sesuatu yang memabukkan adalah khamer. Sedangkan yang dimaksud dengan rezeki yang baik adalah yang bisa dimakan dan diminum dan halal yang berasal dari kedua pohon (kurma dan anggur), merupakan ayat pertama yang turun tentang makanan dan minuman olahan yang dibuat dari buah-buahan, berupa biji jawawut, biji gandum, jagung dan madu. Sekaligus ayat yang berbicara tentang minuman yang memabukkan akibat disalahgunakan, maka penyebutan akal disini karena ia merupakan bagian termulia pada tubuh manusia. Oleh karena itu Allah mengharamkan berbagai minuman memabukkan sebagai upaya melindungi akal. (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ). Penyebutan akal di sini karena ia merupakan bagian termulia pada tubuh

²⁸ Imam Jalaludin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain : Asbaabun Nuzuul Ayat Surah Al-Fatihah- Al-Isra'*, Ter. Bahrn Abu Bakar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010), h.1011

manusia. Oleh karena itu, Allah Ta'ala mengharamkan berbagai minuman memabukkan tersebut sebagai upaya melindungi akal.

B. Makanan *Thayyib*

Kata "*Thayyib*" dari segi bahasa (etimologis) berarti "lezat", "baik", "sehat", "paling utama" dan "menenteramkan". Dalam konteks makanan, menurut sebagian pakar tafsir berarti makanan yang tidak kotor dari segi zatnya dan tidak rusak (kadaluarsa) atau dicampuri oleh benda-benda haram. Sebagian pendapat yang lain mengartikannya sebagai "makanan yang mengundang selera bagi orang yang memakannya dan tidak membahayakan fisik dan akalnya". M. Quraish Shihab menyimpulkan pendapat para ahli tafsir bahwasanya makanan yang *thayyib* adalah makanan yang sehat, proporsional (tidak berlebihan), aman dimakan, dan tentu saja halal.²⁹

kata "*Thayyib*" berasal dari bahasa Arab dari akar kata *thaba – yathibu – thayyib – thayyibah*; sesuatu yang baik maka disebut *thayyib*. *Thayyib* sebagai lawan kata *khabts*. Sehingga kata *khabts* adalah segala sesuatu yang tidak disenangi disebabkan keburukan dan kehinaannya dari segi material atau immaterial, baik menurut pandangan akal atau syariat. Karena itu tercakup dalam kata *khabts* adalah hal-hal yang buruk dari segi keyakinan, ucapan, maupun perbuatan.³⁰

Al-Qur'an menyebutkan dalam bentuk mufrad mudzakkar (laki-laki tunggal), sebanyak 4 kali digunakan sebagai sifat makanan halal; yaitu dalam surah al-Baqarah:168 (*Halalan Thayyiban*), al-Mai'dah: 88 (*Halalan Thayyiban*), al-Anfal: 69 (*Halalan Thayyiban*), dan an-Nahl: 114 (*Halalan Thayyiban*). Di samping itu Al-Qur'an juga menyinggung kata ini dengan bentuk *mufrad muannats* (perempuan tunggal) yaitu "*thayyibah*" sebanyak delapan kali. Semuanya disebutkan sebagai kata sifat untuk sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan makanan; yaitu dalam surah Ali Imran: 38 (*Dzurriyyah Thayyibah*), At- Taubah : 72 (*Masakin Thayyibah*), Yunus: 22 (*Birihin Thayyibah*), Ibrahim: 24 (*Kalimah Thayyibah*), Ibrahim: 24 (*Syajarah Thayyibah*), dan An-Nahl: 97 (*Hayah Thayyibah*). An-Nur : 61 (*Mubarakan Thayyibah*), Saba': 15 (*Baldatun Thayyibah*), As-Saff: 61 (*wamasakina Thayyibah*). Adapun bentuk jama', yaitu "*Thayyibat*". Al-Qur'an menyebutkan sebanyak 7 kali. Semuanya merujuk pada empat pengertian; sebagai sifat makanan, sifat usaha atau rizki, sifat perhiasan, dan sifat perempuan.³¹

Dapat kita pahami kata *thayyib* dalam makanan ialah makanan yang sehat, proporsional, dan aman. Tentunya sebelum itu halal.³²

²⁹ Muhammad Iqbal, *Ramadhan dan Pencerahan Spiritual*, (Jakarta: PT. Gelora Akra Pratama, 2010), h. 13

³⁰ Ali Nurdin, *Quranic Society Menelusuri Konsep Masyarakat Ideal Dalam Al-Qur'an*, (Erlangga : PT. Gelora Akra Pratama, 2006), h. 193

³¹ Ali Mustafa Yaqub, *Kriteria Halal-Haram, untuk pangan, obat dan Kosmetika Menurut Al-Qur'an dan Hadits*, (Jakarta: PT. Pustaka Firdaus, 2009), h. 12

³² M. Quraish Shihab, *Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persolan Umat..148*

- a. Makanan yang sehat adalah makanan yang memiliki zat gizi yang cukup dan seimbang. Dalam Al-Qur'an disebutkan sekian banyak jenis makanan yang sekaligus dianjurkan untuk dimakan, misalnya padi-padian (QS. Al-Sajdah (32) : 27), pangan hewani (QS. Ghafir (40) : 79), ikan (QS. Al-Nahl (16) : 14), buah-buahan (QS. Al-Mu'minum (23) : 19, QS. Al-An'am (6) : 141), lemak dan minyak (QS. Al-Mu'minum (23) : 21), madu (QS. Al-Nahl (16) : 69), dan lain-lainnya.
- b. Proporsional, dalam arti sesuai dengan kebutuhan pemakan, tidak berlebihan, dan tidak berkurang. Karena itu Al-Qur'an menuntut orang tua, khususnya para ibu, agar menyusui anak-anak dengan ASI (air susu ibu serta menetapkan masa penyusuan yang ideal.

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ

Para ibu (hendaklah menyusukan anaknya dua tahun sempurna, bagi siapa yang hendak menyempurnakan penyusuan (QS. Al-Baqarah [2] : 233).

- c. Aman. Tuntunan untuk makanan perlunya makanan yang aman, firman Allah dalam Surah Al-Ma'idah (5) : 88 yang menyatakan,

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

Dan makanlah dari apa yang direzekikan Allah kepada kamu, dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu percaya terhadap – Nya.

Dirangkaikannya perintah makan di sini dengan perintah bertaqwa, menuntut agar manusia selalu memperhatikan sisi takwa yang intinya adalah berusaha menghindari dari segala yang mengakibatkan siksa dan terganggunya rasa aman, takwa dari segi bahasa berarti “*keterhindaran*”, yakni terhindar dari siksaan Allah baik di dunia maupun di akhirat, siksaan Allah di dunia adalah akibat pelanggaran terhadap hukum-hukum Allah yang berlaku di alam ini, sedang siksaan di akhirat adalah akibat pelanggaran terhadap hukum-hukum syariat. Hukum Allah di dunia yang berkaitan dengan makanan misalnya: siapa yang makan makanan kotor atau berkuman, maka ia akan menderita sakit. Penyakit akibat pelanggaran ini adalah siksa Allah di dunia. Jika demikian, maka perintah bertakwa pada sisi duniawinya dan dalam konteks makanan, menuntut agar setiap makanan yang dicerna tidak mengakibatkan penyakit atau dengan kata lain memberi keamanan bagi pemakannya. Harus memberinya keamanan bagi kehidupan ukhrawinya.³³

Karna itu, umat Islam harus senantiasa menjaga dan memperhatikan cara-cara mereka memperoleh makanan serta mewaspadaai makanan yang akan

³³ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an : Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan*, (Bandung : Mizan Puastaka, 2007),h. 199

dikonsumsinya, disisi lain begitu banyak jenis makanan instan yang beredar bebas di tengah-tengah masyarakat kita dengan segala bentuk dan kemasan yang menarik, namun tidak sedikit di antaranya yang mengandung unsur-unsur berbahaya bagi kesehatan kita. Karena itu, umat Islam tidak boleh terjebak pada bujukan-bujukan iklan yang menggiurkan, yang mengajak untuk mengonsumsi jenis makanan dan minuman tertentu. Umat Islam perlu meneliti komposisi makanan tersebut, batas kadaluarsa, dan juga kehalalannya.³⁴

Para ulama tidak sepakat dalam satu pendapat tentang sesuatu yang di pandang *thayyib* pada makanan, karena hal itu tidak secara eksplisit tercantum dalam Al-Qur'an dan sunnah. Oleh sebab itu, pendapat mereka berbagai menjadi beberapa madzhab.

1. Madzhab Hanafi

Imam Abu Bakar al-Jashshash³⁵ (w.370 H), dari kalangan madzhab Hanafi, ketika menafsirkan firman Allah SWT:

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ

“Mereka menanyakan kepadamu, “apakah yang dihalalkan bagi mereka?”
katankanlah. “dihalalkan bagimu yang baik-baik. (QS Al-Ma'idah : 4)

Maka istilah *thayyib* itu mengandung dua pengertian :

- a. Yang baik lagi lezat.
- b. Halal. Hal tersebut karena lawan kata al *thayyib* adalah al *khabits* (najis). Al *khabits* adalah haram. Asal makna *thayyib* adalah sesuatu yang terasa lezat. Hal ini di persamakan dengan halal karena sama sama tidak mengandung mudhurat di dalamnya. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ (٥١)

“ hai rasul rasul, makan lah dari makanan yang baik baik, dan kerja kan lah amal yang sholeh. sesungguhnya aku maha mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. Al mu'minun:51). Maka makan yang baik baik adalah makanan yang halal.

Allah memerintahkan seluruh Rasul-Nya mengonsumsi makanan halal dan melakukan amal salih. Dengan ayat ini semakin jelas bahwa mengonsumsi yang halal bagian dari dari perintah syar'i dan amal salih, maka para Rasul

³⁴ Muhammad Iqbal, *Ramadhan dan Pencerahan Spiritual*. h 15

³⁵ Imam Ahmad bin 'Ali Abu Bakar al-Razi, populer dengan nama al-jashshash, dihubungkan pada pekerjaan sebagai tukang kapur. Beliau seorang imam madzhab Hanafi, lahir tahun 305 H, dan berdomisi di Baghdad. Berguru fiqih kepada Abu Hasan al-Kurkhi. Kitab-kitabnya antara lain *Ahkam al-Qur'an*, *syarh Mukhtashar al-Kurkhi*, *syarh Mukhtashar al-Thahawi*, meninggal bulan Dzulhijjah, 370 H, (al-Zirikli, *al-A'lam*, 1/171)

pun telah melaksanakannya. Dari sumber ayat-ayat Alquran di atas dapat dipahami bahwa mengonsumsi makanan dan minuman yang baik lagi halal merupakan bagian dari perintah. Atau dengan redaksi lain, ketentuan halal dan haram terintegrasi ke dalam suatu kerangka keimanan (akidah), syariat, dan akhlak.

Allah SWT berfirman:

وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ

“Dan nabi menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk (QS. Al a’raf:157).

Dalam ayat ini, Allah menjadikan *al thayyibat* sebagai lawan kata dari *al khaba’it* adalah segala sesuatu yang di haramkan, maka uraian imam al jashshash memberi pengertian bahwa kriteria yang menunjukkan sesuatu itu *thayyib* menunjukkan tabiat yang sehat, karena di antara pengertian *thayyib* baginya adalah sesuatu yang terasa lezat, sementara kelezatan itu hanya dapat dirasakan oleh orang yang bertabiat sehat.³⁶

2. Madzhab Maliki

Sesuatu yang dipandang buruk oleh hati manusia, seperti serangga, kodok, kepiting (rajungan) penyu, dan lain sebagainya. hal ini menimbulkan perbedaan pendapat dalam memahami pengertian *al-Khaba’its* pada firman Allah SWT (*وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ*)..dan (nabi) mengharamkan bagi mereka segala yang buruk.³⁷

Orang yang memahami bahwa *al-Khaba’its* adalah hal-hal yang diharamkan berdasarkan nash syariat, maka ia tidak menghukumi sesuatu yang dipandang buruk oleh hati manusia dan tidak ada nashnya adalah haram. Sedangkan orang yang memahami bahwa *al-khaba’its* adalah sesuatu yang dipandang buruk oleh hati manusia, maka ia berpendapat bahwa hal itu hukumnya haram.³⁸

Imam al-Qurthubi (w. 671 H/1273 M) dalam kitabnya *al-jami’ li Ahkam al-Qur’an*, ketika menafsirkan firman Allah: (*قُلْ أُحِلُّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتِ*) “katakanlah, dihalalkan bagimu yang baik-baik,³⁹ beliau tidak membahas lebih jauh tentang makna *at-thayyibat*. Beliau hanya mengatakan bahwa *at-thayyibat* maknanya halal, dan setiap yang haram berarti tidak *thayyib*. Maka *thayyib* adalah sesuatu yang terasa enak oleh orang yang mengonsumsinya, tanpa mengandung mudharat, baik dunia maupun di akhirat.

³⁶ Al-Imam Abu Bakar al-Jashshash, *Ahkam al-Qur’an*, (Beirut: Dar al-Hiya’, 1992), h.312

³⁷ Qs. Al-A’-araf: 157

³⁸ Ibnu Rusyd, *Bidayah al-Mujtahid wa Nihayah al-Muqtashid*, Terj. Imam Ghazali Said dan Achmad Zaidan, (Dar al-Kutub al ilmiyah, akbar media,2012), h 22

³⁹ QS. Al-Ma’idah : 4

Kata *thayyibat* dalam firman Allah: (وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ) “..dan (Nabi) menghalalkan bagi mereka segala yang baik,” madzhab imam Maliki berpendapat bahwa *al-thayyibat* adalah segala sesuatu yang dihalalkan. 45Maka madzhab ini menjelaskan pengertian halal dengan “*thayyib*” (baik), karena istilah ini mengandung makna terpuji dan mulia. Dengan begitu, *al-Khaba'its* (kebalikan *al-thayyibat*) adalah segala yang diharamkan.⁴⁰

3. Madzhab Syafi'i

Madzhab Syafi'i berpendapat bahwa kriteria *Istithabah* dan *istikhbats* adalah selera orang bangsa arab. Artinya, apa yang dipandang baik oleh orang arab , maka hal itu adalah baik dan berkonsekuensi hukumnya halal, sebaliknya, apa yang dipandang buruk oleh bangsa arab, maka hal itu adalah buruk dan berkonsekwensi hukumnya haram. Dasar pedomannya adalah firman Allah Swt: وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ “dan nabi menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka yang buruk”. Keharusan untuk merujuk kepada bangsa Arab dalam hal penilaian baik dan buruk terhadap konsumsi, karena mereka merupakan bangsa pertama yang diseru oleh Qur'an. Mereka adalah generasi bangsa yang ideal, tidak terlalu cenderung untuk mengonsumsi hal-hal yang kotor dan tidak terlalu menjahui kenikmatan yang memberatkan bagi manusia untuk mengonsumsinya.⁴¹

4. Madzhab Hambali

Imam Ibn Qudamah⁴² *rahimahullah* (w.620 H) dari kalangan ulama madzhab Hambali berkata, binatang yang diharamkan adalah binatang yang ditetapkan keharamannya oleh Allah dalam kitabnya (yaitu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang disembelih atas nama selain nama Allah, kriteria *istithabah* (penilaian baik) dan *istikhbats* (penilaian buruk) mengikuti selera bangsa arab. Kriteria ini sejalan dengan madzhab Syafi'i. Pengertian bangsa Arab di sini adalah para penduduk Arab di wilayah perkotaan dan daerah pinggiran (perdesaan), bukan orang-orang pendalaman yang biasa memakan hewan-hewan yang merapat dan melata.

Berdasarkan keterangan diatas, kita dapat mengatakan bahwa kriteria *istithabah* dan *istikhbats* menurut para ulama empat madzhab, merujuk pada dua hal, yaitu:

⁴⁰ Imam Al-Qurthubi, *al-jami' li Ahkam al-Qur'an*, (Dar Al-Hadits Kairo Mesir), h 34

⁴¹ Imam AN-Nawawi, *al-Majmu' Syarh al-Muhadzhab*, (Jakarta: pustaka Azzam, 2010), h. 24-25

⁴² Abdullah bin Ahmad bin Muhammad bin Qudamah bin Miqdam bin Nash bin Abdullah al-Maqdisi al-Dimasyqi. Seorang ahli Fiqih, salah satu tokoh dunia, bergelar Muwaffaq al-Din Abu Muhammad. Diantara karya tulisnya *al-Mughni fi Syarh al-Khiraqi* : mengulas masalah dalam madzhab Hambali.

1. Nash-Nash syariah atau hati seseorang (tabiat yang sehat), seperti pendapat madzhab Hanafi dan Madzhab Maliki.
2. Bangsa Arab, seperti pendapat Ulama Madzhab Syafi'i dan Madzhab Hambali.⁴³

5. Pendapat Ulama Lainnya

Sehubungan dengan pengertian al-thayyib, pelbagai takrif atau definisi telah diberikan oleh para ulama. al-Sabuni menakrifkan bahwa semua yang diharamkan oleh Allah SWT. adalah baik, sedangkan yang diharamkan, semuanya adalah tidak baik. Sementara al-Qurthubi dalam tafsirnya tidak menjelaskan arti perkataan thayyiban tetapi hanya menguraikan arti kata al-akl (makanan) yang baik yang memberi manfaat dan fungsi dari berbagai aspeknya.

Walaupun begitu, al-akl yang diberikan arti sebagaimana dimaksud, mempunyai persamaan dengan arti kata althayyib. Al-Ghazali menyatakan, secara umum, setiap yang halal itu baik, akan tetapi bentuk kebaikannya mempunyai perbedaan antara satu dengan yang lain.

Dalam menguraikan kaitan antara halal dan thayyib, al-Razi menjelaskan bahwa kata al-thayyib dari segi bahasa berarti bersih dan halal, disifatkan baik. Sedangkan makna asalnya menunjukkan kepada apa yang melezatkan dan mengenakan sesuai dengan selera. Wahbah al-Zuhayli mengatakan, kata thayyiban yang dirujuk pada makanan, tidak mempunyai unsur syubhat, tidak berdosa (jika mengambilnya) dan tidak memiliki kaitan dengan hak orang lain. Pendapat ini tidak saja menekankan pada aspek materi makanan, tapi juga merangkumi persoalan dari mana ia didapat, atau dengan kata lain, berkaitan dengan sumbernya.

Ibnu Katsîr dan al-Shabuni mengatakan halâlan thayyiban merujuk kepada apa yang telah diharamkan oleh Allah swt. dan thayyiban sesuatu yang halal itu sesuai dengan harkat diri seseorang yang tidak mendatangkan bahaya pada tubuh dan akalnya. Penafsiran ini menekankan bukan saja soal halal tapi juga soal kesesuaian dan keselamatan diri dari penggunaan barang atau makanan yang halal. Kesimpulannya, halâlan thayyiban adalah makanan dan minuman yang diharamkan dan mendatangkan kebaikan kepada manusia, tetapi tahap kebaikan tersebut bergantung kepada kesesuaiannya dengan diri individu yang bisa memberikan kesehatan tubuh dan akal. Di samping itu, mesti dijamin kebersihan dan kesuciannya dan tidak boleh mengandung unsur-unsur syubhat dan dosa (termasuk cara mendapatkannya). Pesan penting yang bisa diambil dari penafsiran di atas, seorang muslim diperintahkan agar senantiasa berhati-hati dalam soal konsumsi pangan dengan melihat dua unsur penting, halâlan thayyiban.

Yusuf Qardhawi mendefinisikan istilah halal sebagai segala sesuatu yang boleh dikerjakan, syariat membenarkan dan orang yang melakukannya tidak

⁴³ Ali Mustafa Yaqub, *Kriteria Halal-Haram Untuk Pangan, Obat Dan Kosmetika Menurut Al-Qur'an Dan Hadits...* h. 22-24

dikenai sanksi dari Allah Swt. Haram berarti segala sesuatu atau perkara-perkara yang dilarang oleh syara' (hukum Islam), jika perkara tersebut dilakukan akan menimbulkan dosa dan jika ditinggalkan akan berpahala. Segala aktivitas tentunya dilandasi oleh pencarian yang halal ini, tidak hanya makanan tapi juga termasuk pekerjaan dan kehidupan sosial lainnya. Namun demikian, masalah halal-haram dalam pemilihan makanan akan berdampak pada pertumbuhan jasmani dan rohani seseorang dan keluarganya. Sesuai dengan hadits Rasulullah saw yang menyatakan bahwa, "tidak akan masuk surga orang yang dagingnya tumbuh dari (makanan) yang haram, neraka lebih pantas baginya." (HR. Ahmad). Ada tiga kriteria dasar dalam menentukan suatu makanan yang diperbolehkan atau dilarang untuk dikonsumsi, yaitu halal, haram, dan syubhat. "Sesungguhnya yang halal itu jelas dan yang haram pun jelas. Dan di antara keduanya ada hal-hal yang samar atau tidak jelas". (HR. Bukhari). Yang halal jelas diperbolehkan untuk dikonsumsi, yang haram jelas dilarang keras untuk dikonsumsi (kecuali pada kondisikondisi darurat), sedangkan syubhat merupakan kondisi yang berada diantara keduanya, dimana terdapat dalil yang tidak jelas mengenai halal-haramnya suatu makanan atau karena adanya perbedaan pendapat diantara para ahli fiqih dalam menetapkan suatu makanan. Dalam menyikapi hal-hal yang syubhat, Islam menekankan untuk mengambil sikap hati-hati (wara') dan menjauhi makanan syubhat supaya tidak terjerumus kepada hal-hal yang haram.

C. Syarat Makanan Halal dan Baik

Tujuan memakan makanan sehat bagi tubuh manusia agar menjaga kondisi badan tetap sehat, tumbuh, dan berkembang secara baik. Makanan sehat akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Jika makanan yang dikonsumsi mengandung gizi yang diperlukan tubuh, maka pertumbuhan badan dan otakpun menjadi lancar. Namun, apabila makanan yang dikonsumsi kurang mendapat asupan gizi maka pertumbuhan tubuh menjadi lambat dan selain itu mudah terserang penyakit. Dapat kita perhatikan, yang mana generasi tua dahulu jarang mengidap penyakit-penyakit berat. Kalaupun sekarang generasi sepuh ini mulai sakit-sakitan, hal tersebut lebih karena faktor usia yang kian senja. Maka sebaliknya, generasi yang lebih muda. Mereka sudah dihindangi berbagai penyakit berat sejak usia produktif, bahkan sejak masih kanak-kanak dan remaja. Miris sekalai rasanya setiap mendengar berita tentang anak-anak, remaja, dan para dewasa muda yang menghidap penyakit-penyakit seperti, maah, gangguan saluran pencernaan, diabetes, gagal ginjal, bahkan kanker.⁴⁴

Ada beberapa syarat, konsep halal dalam mengkonsumsi makanan yang dapat dijadikan acuan kita untuk beribadah pada Allah, yaitu:

1. Kebersihan dan kesucian makanan yang halal, tapi ada beberapa hal yang kurang disadari dan diperhatikan, termasuk proses pembuatan, kebersihan, kesucian, alat masak, dan tempatnya. Dalam hal ini perlu diperhatikan :
 - a. Tidak termasuk hewan yang dilarang atau tidak disembelih sesuai syariah.

⁴⁴ Erna Hanifah, *Cara Hidup Sehat*, (Jakarta: PT. Sarana Bangun Pustaka, 2011), Cet I, h. 5

- b. Tidak mengandung najis, termasuk (minyak) babi, bangkai dan narkoba serta bumbu bebas dari najis.
 - c. Tidak bercampur dengan yang haram, baik dalam penyediaan, proses, atau penyimpanannya.⁴⁵
2. Tidak merusak fisik dan mental, makanan yang halal pada hakikatnya adalah baik, namun parameter baik merupakan hal yang *nisbi* (subyektif) artinya mengandung kesesuaian yang berbeda antara orang satu dengan orang lain, maka harus bijak dalam memilih makanan yang benar-benar sesuai dengan keadaan fisik dan mental kita. Misalkan: bagi yang penyakit kolestrol, bila ia berlebihan dalam mengkonsumsi daging maka berbahaya bagi kesehatannya sehingga makanan itu menjadi haram. Walaupun pada asalnya makanan tersebut halal dan baik, maka orang yang mengidap penyakit kolestrol harus menghindari yang berlebihan karena dapat mengganggu kesehatan. Allah SWT berfirman :

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah, sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik (QS. Al-Baqarah [1] : 195)

Melalui ayat ini Allah menegur sebagian umat Islam yang tidak ikut berjihad dan mulai tampak enggan berinfak untuk biaya jihad. Mereka merasa Islam sudah cukup kuat dan banyak pengikutnya. Mereka ingin tinggal di rumah untuk mengurus keluarga dan harta mereka.⁴⁶ Ayat *بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ* yang berarti Allah melarang kepada kita dalam mengerjakan pekerjaan yang membawa kepada kebinasaan.

- 3. Tidak Mengandung *Syubhat*, syubhat terjadi dalam kondisi adanya keraguan dan percampuran. Keraguan dalam hal sebab mengapa sesuatu dihalalkan atau diharamkan. Sedangkan percampuran bisa saja terjadi jika sesuatu yang haram bercampur baur dengan sesuatu yang halal, sehingga sukar untuk dibedakan diantara keduanya. Maka cara terbaik untuk menyelamatkan diri dari makanan yang syubhat dengan sikap wara'. Sikap wara' pernah terjadi pada masa sahabat umar bin Khatthab, umar pernah minum susu dari seekor unta sedekah, lalu ia

⁴⁵ Yusuf Qardhawi, *Al-Halal Wa Al-Haram Fi Al-Islam* (Kairo: Maktabah Wahbah, 2000),h. 21

⁴⁶ M. Hanafi, *Asbabun Nuzul Kronologi Dan Sebab Turun Wahyu Al-Qur'an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2014), h. 109

pun ragu dan merasa keliru. Kemudian Umar memasukkan jari-jarinya ke dalam mulut dan berusaha memuntahkan susu itu dari perutnya hingga bersih.⁴⁷

Ada beberapa syarat, konsep *thayyib* dalam mengonsumsi makanan yang dapat dijadikan acuan manusia, yaitu:

- Makanan harus mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air : Zat-zat tersebut adalah zat gizi yang digunakan oleh tubuh untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan perbaikan sel-sel yang rusak, serta penyediaan energi untuk beraktivitas.
- Makanan harus cukup mengandung kalori untuk sumber tenaga. Kalori yang dihasilkan oleh karbohidrat dan lemak dapat dijadikan sebagai sumber energi tetap untuk melakukan kegiatan sehari-hari.
- Makanan mudah dicerna : makanan yang berasal dari hewan lebih mudah dicerna dari pada yang berasal dari tumbuhan. Makanan yang sulit dicerna akan mengakibatkan kerja sistem pencernaan tubuh manusia menjadi berat, selain itu akan menyulitkan penyerapan unsur-unsurnya.
- Makanan yang mengandung cukup serat : Makanan yang berserat berpengaruh positif terhadap proses-proses di dalam saluran pencernaan dan metabolisme zat-zat gizi. Asalkan dalam jumlah yang tidak berlebihan.
- Makanan harus mengandung cukup air
Apabila makanan tidak mengandung cukup air, maka kerja sistem pencernaan akan menjadi berat. Selain itu, makanan yang mengandung cukup air akan mencukupi kebutuhan tubuh akan cairan, karena sebagian besar tubuh manusia terdiri dari air.⁴⁸

Agar lebih efektif dan maksimal, maka ada kriteria makanan yang harus dipenuhi. Dalam hal ini, kita tidak asal makan. Kriteria makanan sehat memang harus diperhatikan agar kebutuhan unsur-unsur penting dalam perkembangan dan pertumbuhan tubuh kita dapat secara maksimal. Sebagai mana yang kita ketahui di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang sehat. Ini merupakan konsep yang sejak lama kita jadikan pedoman hidup sehat. Selain olahraga yang rutin, kita juga perlu menjaga kesehatan makanan yang kita konsumsi. Maka terdapat beberapa kriteria makanan sehat, yang perlu kita perhatikan adalah :

1. Tidak Mengandung Zat Kimia Berlebihan

Peranan zat kimia dalam masalah makanan sudah tidak dapat dielakkan lagi. Meskipun demikian, agar makanan dapat masuk dalam kriteria makanan sehat, maka prosentase zat kimia yang terkandung didalamnya perlu diperhatikan. Memang, zat kimia ini tidak memberikan dampak pada waktu yang singkat. Ada banyak zat kimia yang sekarang ini dipergunakan untuk makanan

⁴⁷ Muhammad Iqbal, *Ramadhan dan Pencerahan Spiritual*, h. 15

⁴⁸ Edi Swasono, *Makanan dan Kesehatan*, (Semarang: Alprin, 2010), h. 9

sehingga banyak yang melanggar kriteria makanan sehat yang layak dikonsumsi. Berbagai jenis makanan yang kita konsumsi setiap hari tidak lepas dari campuran zat kimia di dalamnya. Oleh karena itu, jika kita ingin sehat, maka kita harus mampu memilah makanan yang sedikit zat kimia.

2. Tidak mengandung zat pewarna kimia

Makanan yang kita konsumsi mempunyai warna tertentu. Biasanya warna yang mencolok mendapatkan perhatian lebih dari masyarakat, terutama anak-anak. Dalam kriteria makanan sehat, warna makanan juga harus diperhatikan agar tidak terjebak pada kondisi negatif. Maka makanan yang diberi pewarna kimia yang sebenarnya tidak diperuntukkan bagi makanan. Bila kita mengetahui hal tersebut, tentunya kriteria makanan sehat tidak terpenuhi sebab makanan dengan pewarna buatan justru membahayakan bagi tubuh.

3. Tidak mengandung zat pengawet makanan

Terkadang makanan yang kita beli tidak langsung habis. Jika disimpan maka akan mengakibatkan basi dan tidak layak dikonsumsi lagi, jika hal ini terjadi pada produk sebuah perusahaan, maka mereka akan merugi sebab masyarakat tidak mau mengonsumsi makanan tersebut.⁴⁹

Sebagian orang tidak memilik perhatian terhadap jenis makanan apa yang harus di konsumsi agar kesehatan dapat terjaga, sebagian lagi menyukai makanan yang enak dan praktis dikonsumsi tanpa memerhatikan unsur baik dan kesehatan bagi tubuhnya. Makanan selain menyehatkan juga dapat menjadi penyakit apabila mengonsumsi makanan tidak sesuai dengan takaran, atau bahkan tubuh tidak dapat menerima bahan makanan tersebut yang di karenakan ketidakcocokan pada sistem imunnya.⁵⁰

Allah Swt melarang kepada manusia untuk mengonsumsi makanan yang berakibat buruk pada dirinya sendiri. Berikut jenis penyakit yang dapat terjadi, diantaranya.⁵¹ :

a. Keracunan Makanan

Konsumsi makanan yang telah terkontaminasi bahan kimia / patogen, seperti : *Novovirus, Salmonella, Clostridium Perfringens, Campylobacter, Staphylococcus Aureus*.

Gejala yang timbul dari keracunan makanan ini dapat berupa : sakit perut, sakit kepala, demam, mual-muntah, sesak nafas, bahkan sampai penurunan kesadaran.

b. Alergi Makanan

Merupakan respon normal dari tubuh dan reaksi spesifik dari sistem imun yang timbul akibat dari ketidakcocokan bahan makanan yang masuk ketubuh. Gejala yang timbul dapat berupa : gatal di seluruh tubuh dan kerongkongan, ruam

⁴⁹ Erna Hanifah, *Cara Hidup Sehat*.h. 16

⁵⁰ Mariam Kinanti. *Dahsyatnya Tujuh Puasa Wajib Sunah dan Thibbun Nabawi*. (Yogyakarta : Ide Segar Media. 2017). Hal.87

⁵¹ Amir Syamsudin, *Panduan Praktik Klinis Bagi Dokter di Fasilitas Pelayanan kesehatan Primer*, (Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014), h. 335

merah pada kulit, sesak nafas, bahkan sampai penurunan kesadaran apabila tidak di tangani / di obati dengan segera.

c. **Obesitas**

Keadaan seorang yang memiliki kelebihan kandungan lemak di badannya (*body fat*), disebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan penggunaan energi. Contoh makan berlebihan namun aktivitas fisik kurang.

d. **Malnutrisi Energi Protein / Gizi Buruk**

Penyakit akibat kekurangan energi dan protein umumnya disertai kekurangan nutrisi lain. Contoh penyakit gizi buruk yang sering di temukan pada anak-anak.

e. **Penyakit Pencernaan**

1) **Diare**

Penyakit yang ditandai BAB $>3x$ /hari dengan konsistensi yang cair, terjadi akibat adanya iritasi pada sekaput dinding usus oleh bakteri.

2) **Gastritis**

Merupakan peradangan dinding lambung karena kadar asam chlorida (HCL) terlalu tinggi dan juga disebabkan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori* yang berasal dari makanan.

3) **Konstipasi / Sembelit**

Mengeluarkan *feses* (BAB) yang keras karena usus besar menyerap air terlalu banyak disebabkan karena kurang mengkonsumsi makanan berserat seperti buah dan sayuran.

4) **Hemoroid / Wasir / Ambeyen**

Penyakit yang timbul akibat pembengkakan di sekitar bokong yang berisi pembuluh darah yang membesar. Biasanya dialami oleh mereka yang terlalu lama duduk atau terlalu lama mengedan saat BAB keras.

5) **Apendisititis / Usus Buntu**

Terjadi ketika ada sisa-sisa makanan yang terjebak serta tidak bisa keluar dari usus tersebut sehingga kemudian usus itu membusuk, dan dilakukan operasi untuk penanganannya.

6) **Sariawan**

Adanya gangguan pencernaan, asam lambung yang naik dapat menyebabkan panas dalam rongga lidah / mulut, dan disertai dengan kurangnya asupan vitamin C.

7) **Kolik / Nyeri Perut**

Terjadi karena tersumbatnya saluran di dalam rongga perut akibat mengkonsumsi makanan yang terlalu pedas atau makan terlalu banyak.

D. Urgensi Makanan Halal dan Baik Bagi Manusia

Makanan adalah keperluan fisiologi yang perlu dipenuhi untuk hidup. Ini karena, tenaga yang diperoleh melalui makanan digunakan untuk bekerja, pertumbuhan, berkembang biak, dan melaksanakan proses kelangsungan hidup. Dilihat dari perspektif Islam, tujuan pengambilan makanan bukan hanya untuk kepentingan fisiologi, tetapi apa yang utama adalah sebagai pengabdian diri kepada

Allah SWT. Kesehatan dan kekuatan tubuh bergantung pada makanan yang diambil.

Islam mengajar umatnya agar tidak berlebihan dan mengimbangi antara keperluan rohani dan jasmani. Terkait soal makanan, Islam menganjurkan umatnya untuk mengambil makanan yang baik atau biasanya disebut makanan halal dan *thayyib*. Perintah mengkonsumsi makanan yang halal dan baik bertujuan untuk menghindarkan manusia agar tidak mengkonsumsi makanan yang dapat merusak diri mereka. Mengkonsumsi makanan yang halal merupakan suatu kewajiban bagi umat Islam, karena selain dibutuhkan untuk pertumbuhan, segala aktifitas manusia setiap harinya bersumber dari makanan baik itu bekerja maupun beribadah.

Melihat pada fungsi makanan yang begitu urgen dalam membentuk perkembangan fisik sekaligus mental manusia, maka agama memberikan seruan kepada seluruh umat manusia agar mereka mengkonsumsi makanan yang baik. Pengertian baik di sini adalah baik dalam pandangan medis maupun dalam pandangan agama. Seruan ini dimaksudkan agar manusia bisa memiliki kesehatan baik jasmani maupun rohani, sekaligus bisa menjadi insan yang memiliki tubuh sehat juga bermental kuat.

Manusia diizinkan oleh Allah untuk hidup di bumi ini dan melangsungkan kehidupannya. Untuk itu, manusia memerlukan bahan-bahan makanan. Setiap makhluk hidup, termasuk manusia juga membutuhkan makanan sepanjang hidupnya. Perut akan merasakan lapar dan tubuh menjadi tidak bertenaga disaat kekurangan makanan. Dengan makanan manusia memperoleh energi atau tenaga. Tanpa makanan manusia tidak akan bias melangsungkan aktifitasnya maupun melangsungkan kehidupan.⁵²

Terkait dengan halal di Indonesia, setidaknya negara ini memiliki dua modal penting; pertama, populasi penduduk Muslim Indonesia yang merupakan penduduk dengan jumlah Muslim terbesar di dunia, tentu Indonesia memiliki potensi yang cerah untuk menggerakkan Industri halal mengingat jumlah pasar yang besar. Prosentase Muslim di Indonesia mencapai 12,7 persen dari populasi dunia. Secara keseluruhan, dilaporkan sedikitnya 88,1 persen dari total 205 juta penduduk Indonesia beragama Islam. Besarnya populasi ummat Muslim di Indonesia mengungguli beberapa Negara Muslim lainnya, seperti: Pakistan, India, Bangladesh, Mesir, Iran, Turki dan Negara Muslim lainnya.

Kedua, telah ditetapkannya Undang-Undang, No. 33 Tahun 2014 Tentang Jaminan Produk Halal (JPH) memberikan payung hukum yang jelas untuk Industri halal di Indonesia. Terutama dalam konteks *political will* pemerintah. Dalam UU tersebut dijelaskan mengenai beberapa hal penting, diantaranya; penyelenggaraan JPH, bahan dan proses produk halal, dan tata cara memperoleh sertifikat halal. Dengan telah ditetapkannya UU JPH ini diharapkan Industri halal dapat lebih maju

⁵² Halim Setiawan, *KARAKTERISTIK MAKANAN HALALAN THAYYIBAN DALAM AL-QUR'AN*, Halalan Thayyiban: Jurnal Kajian Manajemen Halal dan Pariwisata Syariah, Vol. 3 No. 2 (2020): IAIS Sambas, H. 43

di masa mendatang. Namun, dengan dua modal di atas, Indonesia masih memiliki PR untuk perbaikan. Setidaknya pada dua hal penting berikut; pertama, belum adanya rencana strategis (road-map) halal di Indonesia. Meskipun pada tahun 2017 Indonesia telah meraih penghargaan terkait dengan destinasi pariwisata halal, namun ketiadaan road-map menjadikan gerak langkah industri halal di Indonesia berjalan relatif lebih lambat dibanding negara-negara Muslim Lainnya, terutama negara tetangga: Malaysia dan Thailand. Hal ini terlihat pada materi acara ISEF tahun 2017 yang lalu, dimana Indonesia masih berkuat pada ranah normatif dan perkiraan potensi-potensi yang dimiliki; namun belum sampai pada level kebijakan strategis beserta implementasinya. Sementara Negara-negara lain sudah memiliki road-map halal yang jelas. Terkait dengan hal ini, Indonesia praktis baru memiliki road-map yang jelas pada indikator Islamic finance, yaitu dengan terbentuknya Komite Nasional Keuangan Syariah (KNKS). Kedua, minimnya pusat halal dan SDM halal. Dengan banyaknya potensi yang dimiliki; baik potensi alam (untuk destinasi wisata halal), maupun potensi demografi (populasi muslim); namun akselerasi untuk menciptakan pusat halal dan SDM halal di Indonesia masih relatif lambat dilaksanakan. Indikator dari lambatnya ketersediaan hal ini adalah keberadaan program studi halal, lembaga sertifikasi profesi dan lembaga pemeriksa halal. Pada tahun 2015 yang lalu, jumlah wisatawan asing Muslim yang berkunjung ke Indonesia mencapai 2 juta orang. Namun, prospek yang begitu besar memerlukan sumber daya manusia yang besar pula.

Data yang dirilis oleh World and Tourism Council (2014), kebutuhan SDM sektor pariwisata sebesar 11 juta orang. Jumlah ini, disinyalir akan bertambah sebesar 400 ribu orang per tahun hingga 2019. Dengan demikian, menyiapkan SDM yang concern terkait dengan produk halal; baik pariwisata, maupun produk halal lainnya, merupakan suatu hal yang urgen dan mendesak untuk dilakukan. Apalagi dengan keberadaan Undang-Undang, No. 33 Tahun 2014 Tentang Jaminan Produk Halal.⁵³

Makanan yang halal dan *thayyibah* Q.S. Al-Baqarah (2) : 168 adalah makanan yang dianjurkan Allah SWT, dan bahkan itulah yang pantas bagi manusia yang mulia (*ahsani taqwim*). Dalam hal ilmu pengetahuan yang rasional, Al-Qur'an memberi petunjuk seperti dalam bidang pendidikan, dalam Al-Quran Surah Maryam (19) : 28, bahwa sifat ibu dan bapak diwariskan kepada anaknya. Hal ini menunjukkan adanya pendidikan prenatal dan postnatal. Jenis makanan itu ada yang membesarkan tubuh jasmani dan ada yang menumbuhkan kecerdasan, seperti halnya dalam ilmu gizi. Karbohidrat menumbuhkan fisik, sedangkan protein akan menumbuhkan kecerdasan.⁵⁴

⁵³ Rahmad Hakim, Muhamad Yusuf, *Pendampingan Literasi Makanan Halal Dan Thayyib Bagi Jamaah Pengajian Cabang Aisyiyah (Pca) Gondanglegi*, Bulletin of Community Service and Development (BCSD) ISSN(p): 2746-1386, Vol 1, No 1, 2020, pp 01-06

⁵⁴ Waharjani. *Makanan yang Halal lagi Baik dan Implikasinya*. Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam Vol.4 No.2 Desember 2015, h. 20

Makanan dan minuman, baik yang halal atau yang haram, akan memberikan implikasi positif atau negatif terhadap nilai ibadah. Perlu dipahami bahwa dalam penciptaan manusia, ada gabungan unsur jasad dan ruh. Konsumsi pangan akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kedua unsur tersebut. Makanan yang halal akan memberikan kesan yang positif dan yang tidak halal akan memberikan kesan negatif. Oleh karena itu seorang muslim perlu memastikan bahwa dia hanya mengambil makanan yang halal demi menjaga dua unsur tadi senantiasa dalam keadaan baik.

Implikasi makanan dan minuman yang halal dan haram terhadap jiwa dan raga diantaranya adalah: Pertama, doa orang yang memakan makanan haram tidak diperkenankan oleh Allah berdasarkan hadits Abu Hurayrah, bahwa Rasulullah s.a.w. pernah bersabda, “Seseorang yang berjalan jauh, yang kusut rambutnya, lagi berdebu mukanya mengulurkan kedua tangannya ke langit sambil berdoa: Tuhanku, Tuhanku, padahal makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan diberi makan dengan yang haram pula, maka bagaimanakah mungkin itu diperkenankan baginya?”

Di kalangan sahabat Nabi, banyak di antara mereka yang sangat berhati-hati dalam makanan agar tidak terjebak dalam keharaman. Diriwayatkan bahwa Sa’ad bin Abi Waqqas pernah ditanya tentang doa beliau yang sentiasa diperkenankan jika dibanding dengan para sahabat yang lain, beliau berkata: “Aku tidak pernah mengangkat ke mulutku walau satu suap pun kecuali aku mengetahui sumber datangnya dan keluarnya suapan tersebut”.

Kedua, baik dan halalnya makanan seseorang, adalah syarat kesempurnaan amalannya. Seseorang yang hidup dengan makanan yang halal dan baik akan memberikan pengaruh dan kesan terhadap kesucian hati yang dicernakan dalam amal ibadah yang lebih sempurna. Sebaliknya, pemakan haram akan menjadi penghalang suatu amalan diterima oleh Allah. Ibn Rajab meriwayatkan kata-kata Abû Abdillâh al-Naji, “Lima sifat yang menyempurnakan amal; mengenal Allah, mengenal kebenaran, mengikhlaskan amal, beramal mengikuti sunnah, dan memakan yang halal. Jika salah satu dari lima sifat ini hilang, maka amal tidak akan diangkat ke langit.”

Ketiga, destinasi terakhir makanan haram adalah neraka. Saripati makanan yang dihasilkan dari bahan konsumsi yang masuk ke dalam tubuh seseorang, akan membentuk sel-sel baru, dan menjadi darah daging. Sel yang terbentuk dari bahan haram ini yang nanti akan menjadi bahan bakar yang sangat sensitif dan sangat impulsif bagi api neraka. Sebagaimana dimaklumi bersama, hadist yang mengatakan, “setiap daging yang tumbuh dari bahan makanan yang haram maka api nerakalah yang lebih layak baginya.” Hampir semua lapisan umat Muslim sudah mengetahuinya dengan baik. Namun yang menjadi persoalan, hanya sedikit yang sadar dan mengantisipasinya.

Merujuk pada sebuah hadits sebagai salah satu pedoman awal yang menerangkan tentang halal – haram, bahkan hal yang bersifat “remang-remang”, belum jelas status kehalalannya. Sabda Rasulullah SAW:

“Yang halal sudah jelas dan harampun sudah jelas, diantara keduanya itu ada beberapa perkara yang belum jelas (syubhat). Hal-hal yang syubhat tidak diketahui oleh sebagian besar manusia. Maka barang siapa yang takut melakukan kesyubhatan, berarti ia telah menjaga dirinya dari suatu yang mencemarkan kehormatan pribadi serta agamanya. Dan barang siapa yang jatuh ke dalam kesyubhatan-kesyubhatan, maka ia telah jatuh kedalam keharaman, sebagaimana seorang penggembala yang menggembala di sekitar tempat yang terlarang, diragukan ternaknya itu makan dari tempat yang terlarang tadi. (HR. Bukhari dan Muslim)

Kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi makanan atau minuman yang dijamin kehalalannya cukup tinggi. Untuk itu, pemerintah Indonesia berkewajiban melindungi masyarakat akan konsumsi makanan halal.

Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945 (UUD 1945) memberikan dasar-dasar konstitusional bagi seluruh warga negara Indonesia dalam menjalani kehidupan, baik duniawi maupun ukhrowi. Dalam menjalankan hubungan manusia dengan manusia, setiap orang pada saat yang bersamaan tidak dapat melepaskan diri dari pengaruh dengan Tuhan-Nya sebagaimana dijumpai secara maknawi dalam norma filosofis negara, Pancasila.

Tegasnya, setiap warga negara Republik Indonesia dijamin hak konstitusional oleh UUD 1945 seperti hak asasi manusia, hak beragama dan beribadat, hak mendapat perlindungan hukum dan persamaan hak dan kedudukan dalam hukum, serta hak untuk memperoleh kehidupan yang layak termasuk hak untuk mengkonsumsi pangan dan menggunakan produk lainnya yang dapat menjamin kualitas hidup dan kehidupan manusia.

Secara singkat, makanan yang terdiri dari tumbuhan, binatang termasuk ikan itu ada yang halal dikonsumsi dan ada pula yang haram. Dan sesungguhnya, makanan atau pangan yang halal dimakan adalah makanan yang halaalan, thayyiban ditambah mubaarakan dan tidak terdiri dari najis atau bercampur najis. Untuk mendapat produk - makanan - sebagaimana dimaksudkan, paling kurang ada khamsu halaalaat yang harus diperhatikan. Pertama, halal zatnya. Dilihat dari sisi kehalalan zatnya, makanan yang dikonsumsi manusia terbagi tiga jenis, yaitu nabati, hayawani dan jenis olahan.

Kedua, halal cara memperolehnya. Makanan yang halal zatnya untuk dapat dikonsumsi, haruslah diperoleh secara halal pula. Karena meskipun makanan itu sudah halal zatnya, tapi kalau cara memperoleh haram, maka dikonsumsi makanan tersebut menjadi haram juga. Misalnya nasi yang secara ijmak ulama menyatakan halal untuk dimakan (halal zatnya), tapi kalau nasi itu hasil curian, artinya cara memperoleh nasi itu adalah haram maka hukum mengkonsumsinya menjadi haram juga.

Ketiga, halal cara memprosesnya. Sebagaimana dimaklumi, binatang yang halal dimakan tidak dapat dimakan secara serta merta, tapi harus melalui proses penyembelihan, pengulitan dan sebagainya. Proses-proses ini harus halal pula; (1) Penyembelihan, kecuali Ikan dan Belalang. Semua binatang yang halal dimakan

harus disembelih. Untuk penyembelihan diperlukan sejumlah syarat, yaitu disembelih oleh orang Islam, baligh, berakal dan mengetahui syarat-syarat penyembelihan. (2) Pembersihan dan pematangan. Binatang yang hendak dibersihkan binatang yang sudah mati setelah disembelih. Alat-alat yang digunakan dalam proses selanjutnya, seperti pisau untuk menguliti, tempat memotong, kuili, periuk dan sebagainya harus suci, bersih dan halal. Air yang digunakan untuk membersihkan bahan hendaklah air muthlaq, yang suci dan menyucikan.

Tidak boleh mencampur-adukkan dengan bahan-bahan atau ramuan yang tidak halal. Alat-alat memasak seperti belanga, periuk, sendok dsb harus suci, bersih dan halal. Tempat membasuh segala pekakas masakan dan hidangan hendaklah dipisahkan antara yang halal dengan yang haram.

Keempat, halal pada penyimpanannya. Semua bahan makanan yang disimpan hendaklah disimpan pada tempat yang aman, seperti dalam lemari es, agar tidak busuk dan tidak disimpan di dalam tempat yang dapat bercampur dengan najis, seperti tuak, atau benda haram lainnya. Dalam proses produksi tidak tercampur atau berdekatan atau menempel dengan barang atau bahan yang haram seperti najis dan seterusnya. Kelima, halal dalam penyajiannya. Dalam mengedarkan dan menyajikan makanan penyajinya haruslah bersih dari najis dan kotoran. Para supplier dan leveransir atau sales haruslah orang yang sehat dan berpakaian bersih dan suci. Alat kemas atau bungkus atau yang sejenisnya harus hygenis, steril, bersih, suci dan halal. Perkakas atau alat hidangan seperti piring, mangkok dan sebagainya haruslah suci, bersih dan halal.

Kelima aspek di atas sudah barang tentu teramat sulit bagi masyarakat umum untuk mengetahuinya secara rinci, mengingat masalah ini merupakan bagian dari sebuah “produksi” dan memang hanya pihak produsen yang lebih mengetahuinya. Meskipun berbagai macam peraturan perundang-undang sebagaimana disebutkan di latar belakang menegaskan “aspek halal” merupakan persoalan yang sangat urgen. Akan tetapi fakta empiris menunjukkan banyak sekali kasus yang menunjukkan pihak produsen “tidak berlaku jujur”, sehingga konsumen sangat dirugikan. Dan banyaknya perturan tersebut belum memberikan jaminan atas produk halal yang sesuai dengan syari’at.

Makanan halal adalah makanan dan minuman yang dibenarkan oleh agama untuk dikonsumsi. Dalam konteks ini, makanan halal dapat mempunyai dua arti, yaitu pertama halal menurut zatnya, yaitu bukan termasuk barang-barang yang oleh agama islam dinyatakan sebagai barang haram, seperti khamr, daging babi dan sebagainya dan kedua halal menurut cara memperolehnya, yaitu diperoleh dengan cara yang diperbolehkan oleh agama seperti dengan membeli atau meminjam, bukan dengan cara-cara yang dilarang oleh agama seperti mencuri, menipu, korupsi dan lain-lain.

Di dalam Al-Quran, perintah untuk makan makanan halal sering diikuti dengan perintah makan makanan yang thayyib. Dari sudut Islam, para mufassir merumuskan makanan yang thayyib sebagai berikut 9

Pertama, makanan tersebut tidak dianggap kotor dari segi zatnya atau karena telah rusak (kadaluwarsa) zatnya atau karena dicampuri benda najis. Kedua, sesuai dengan fitrah manusia yang selalu sehat dan proporsional dalam menikmatinya. Ketiga, mengandung selera bagi orang yang akan memakannya dan tidak membahayakan fisik dan akalnya. Dan keempat adalah lezat dan tidak ada unsur yang membahayakan bagi pemakannya, bersih dan tidak ada kotoran dan bahkan bisa juga berarti halal. Dengan demikian, makanan yang tidak termasuk dalam kategori makanan di atas termasuk dalam kategori makanan haram.

Mengapa makanan dihalalkan atau diharamkan tentunya ada alasan di balik itu. Alasan utama adalah bahwa makanan tersebut memang sudah dihalalkan atau diharamkan oleh agama.

Namun demikian, apabila dilakukan penelitian/pengamatan yang lebih mendalam ternyata makanan-makanan halal atau haram tersebut dapat menimbulkan efek pada manusia. Makanan halal akan memberikan efek positif yakni manfaat lebih bagi manusia sedangkan sebaliknya makanan haram akan memberikan efek dan dampak negatif bagi manusia, baik medis maupun psikologis. Makanan dan minuman yang halal akan bermanfaat bagi tubuh manusia. Sayur-sayuran dan buah-buahan berfungsi sebagai zat pengatur dan pembangun tubuh. Sayur-sayuran dan buah-buahan tersebut dapat menjadi sumber protein, vitamin dan mineral. Selain itu juga dapat digunakan sebagai obat. Daging sapi, ayam dan ikan dapat menjadi sumber zat pembangun, zat pengatur dan zat pembakar. Selain itu juga terdapat susu yang sangat bermanfaat yang berasal dari hewan (sapi, domba) dan dari tumbuhan, misalnya kedelai.

Secara umum makanan halal adalah makanan yang baik dan makanan haram adalah makanan yang buruk (tidak baik) sebagaimana firman Allah: “Dan Allah halalkan kepada mereka (manusia) yang baik-baik dan mengharamkan atas mereka yang buruk”.

Pengertian makanan yang baik adalah makanan bergizi yang dapat bermanfaat untuk kesehatan bagi tubuh, dapat menimbulkan nafsu makan, keadaannya bersih, tidak menjijikkan serta tidak ada larangan dari Al-Quran dan as-Sunnah. Sedangkan makanan yang buruk adalah makanan yang keadaannya kotor, menjijikkan dan menimbulkan mudharat bagi yang memakannya, baik jasmanai maupun rohani.

Menurut ahli gizi, makanan sehat adalah makanan yang mengandung tiga zat utama. Ketiga kelompok makanan berdasarkan fungsi nutriennya tersebut adalah pertama, makanan pemberi energi (sumber zat tenaga), di antaranya berupa sereal (seperti beras, gandum, jagung), lemak dan minyak, sayuran bertepung (seperti kentang, ubi), gula, molasses dan madu. Kedua, makanan yang meningkatkan pertumbuhan atau dikenal juga sebagai sumber zat pembangun, yakni sebagian besar makanan hewani (seperti susu, telur, ikan, daging) dan beberapa makanan nabati seperti kacang-kacangan. Ketiga, makanan pelindung untuk memperlancar kerja tubuh manusia, atau dikenal juga sebagai zat pengatur, yakni sayuran, khususnya sayuran berdaun hijau; buah dan sayuran berwarna kuning/oranye

(seperti wortel, pepaya, mangga, tomat, jeruk); buah berasa asam (jeruk, lemon, anggur). Untuk hidup sehat, sebaiknya dikonsumsi makanan yang mengandung ketiga fungsi tadi. Sesuai konsep Pola Pangan Harapan, makanan yang dikonsumsi sebaiknya mengandung karbohidrat 55%, protein 32% dan buah-buahan, sayur-sayuran dan lain-lain 13%.

Konsep tersebut sangat sejalan dengan konsep *thayyib* dan juga serasi dengan Pola Umum Gizi Seimbang (PUSG). Para ilmuwan, dengan bekal ilmu pengetahuan yang dimilikinya, mencoba mengungkapkan rahasia di balik aturan *halal* dan *haram* makanan tersebut. Bila makanan *halal* sudah diakui dan diketahui manfaatnya bagi manusia maka dalam hal makanan *haram*, ilmu biologi ataupun ilmu kesehatan belum mampu menjelaskan semua alasan mengapa suatu makanan diharamkan dari segi/pandangan biologi atau kesehatan. Namun demikian terdapat beberapa makanan *haram* yang telah diketahui dampak negatifnya bagi manusia berdasar tinjauan kesehatan. Apabila diteliti lebih lanjut, ternyata makanan *haram* dapat menimbulkan penyakit bagi manusia. Misalnya, bangkai seekor binatang tentu saja mati tanpa disebut nama Allah dan kemungkinan besar kotor serta mengandung bibit penyakit dan antibodi.

Sumber penyakit tersebut tidak hanya terdapat pada bangkai dari binatang yang diharamkan untuk dimakan tetapi dapat juga terdapat pada hewan yang *halal* untuk dimakan. Misalnya pada sapi terdapat cacing pita (*taenia saginata*), pada ikan terdapat cacing *diphyllobothrium latum* dan terdapat cacing *hydatida* pada domba. Sumber penyakit tersebut dapat masuk ke dalam tubuh manusia bila makanan atau daging tersebut dimakan mentah-mentah atau tidak sempurna dalam memasaknya. Oleh karena itu Allah menyuruh manusia untuk mengonsumsi makanan yang *halal* lagi baik/*thayyib*. Sedangkan hikmah di balik anjuran tidak memakan daging mentah atau bangkai adalah karena daging tersebut mengandung cacing sumber penyakit yang tidak mati bila tidak dimasak atau bangkai tersebut telah mengalami perubahan kimiawi yang dapat membahayakan kesehatan orang yang memakannya. Selain itu, orang yang memakan daging babi yang kurang matang dapat terkena penyakit *trichiniasis* (penyakit cacing).

Di dalam tubuh babi terdapat cacing pita (*taenia solium*). Apabila cacing tersebut masuk ke dalam tubuh manusia maka larva cacing tersebut dapat menembus dinding usus dan dapat menyebar ke bagian tubuh yang lain, termasuk otak.¹⁹ Hasil studi juga menunjukkan bahwa mengonsumsi daging babi akan menyebabkan alat pencernaan harus bekerja dengan berat. Hal ini disebabkan sukarnya daging babi untuk dicerna karena banyak mengandung sel lemak yang jumlahnya melebihi jumlah sel lemak pada daging lembu, kambing dan unta. Jaringan serabut lemak pada daging babi tersebut menghalangi atau memperlambat kerja enzim dalam lambung sehingga lambung harus bekerja lebih keras untuk mencerna daging babi tersebut.

Daging babi mengandung trigliserida dan kolesterol dalam jumlah tinggi, yaitu hampir lima belas kali lebih banyak daripada daging sapi. Perbandingan kadar lemak yang terdapat pada babi, domba dan kerbau dalam berat badan yang sama

adalah sebagai berikut: babi mengandung 50% lemak, domba 17% dan kerbau tidak lebih dari 5%.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa mengkonsumsi daging babi akan memperlambat kerja alat pencernaan dan dapat memicu munculnya penyakit jantung koroner, hiperkolesterolemia, stroke, dan lain-lain yang diakibatkan oleh tingginya kandungan lemak dalam daging babi, khususnya trigliserida dan kolesterol tadi. Secara biologis, babi mempunyai sifat antara binatang buas dan binatang jinak.²² Sifatnya yang menyerupai binatang buas adalah memiliki taring dan suka makan bangkai sedangkan sifatnya yang menyerupai binatang jinak adalah suka memakan rumput dan bahan-bahan lainnya yang berasal dari tumbuhan (misalnya kulit buah, daundaunan, sisa-sisa buah atau buah yang tidak termakan oleh manusia).

Selain itu babi juga senang tinggal di lingkungan yang kotor. Dengan demikian babi mempunyai beberapa kriteria yang menjadikannya haram, yaitu babi termasuk binatang yang diharamkan oleh Al Quran, termasuk binatang buas dan bertaring, kotor, suka makan bangkai yang bangkai itu sendiri sudah diharamkan dan babi dapat menjadi sumber penyakit bagi orang yang memakannya. Di samping itu babi mempunyai perilaku hidup yang kotor sehingga dikhawatirkan sifat-sifat tersebut akan timbul juga pada orang yang sering mengkonsumsi daging babi. Daging anjing juga termasuk makanan yang diharamkan. Di dalam tubuh anjing terdapat cacing fasciolosis hepatica dan fasciolosis gigantina (cacing ini juga terdapat pada babi). Ada juga cacing trichinella spiralis dalam tubuh anjing. Apabila cacing tersebut masuk ke dalam tubuh manusia maka cacing tersebut dapat hidup selama 24 tahun. Di dalam usus, cacing tersebut akan mengeluarkan zat racun sehingga timbul iritasi yang akan menyebabkan radang dan dapat melumpuhkan kerja alat pernafasan.

Selain makanan, juga terdapat minuman yang diharamkan Allah yaitu khamr atau segala minuman yang memabukkan. Khamr berasal dari kata khamara yang menurut pengertian bahasa berarti 'menutup' yang dalam konteks ini berarti 'menutup akal'. Dengan demikian, makanan dan minuman yang dapat menyebabkan tertutupnya akal termasuk dalam kategori khamr. Sebenarnya, khamr atau alkohol juga mempunyai manfaat atau dampak positif akan tetapi dampak negatif atau dosanya lebih besar daripada manfaatnya. (QS al-Baqarah(2): 219).

Dengan demikian, khamr atau minuman keras lainnya mempunyai dampak negatif cukup banyak, baik terhadap kesehatan jasmani, rohani maupun terhadap kehidupan sosial. Dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh minuman keras antara lain :

- 1) merusakkan susunan saraf karena rangsangan ke pusat saraf tidak teratur,
- 2) menghambat perkembangan embrio (malformasi) pada ibu hamil,
- 3) menipiskan dinding hati sehingga dapat menimbulkan pendarahan dan busung perut,
- 4) menyebabkan tubuh sensitif terhadap berbagai macam penyakit,
- 5) memicu penyakit tekanan darah tinggi,
- 6) menyebabkan penimbunan lemak dalam hati, dan
- 7) memicu timbulnya penyakit jantung, pecahnya pembuluh darah otak. Sampai

kini masih diperdebatkan apakah makanan dan minuman yang mengandung sedikit alkohol, seperti tape dan soft drink, juga termasuk dalam golongan makanan haram. Ada yang berpendapat bahwa makanan tersebut halal untuk dikonsumsi karena kandungan alkoholnya sedikit dan tidak memabukkan bila tidak dikonsumsi secara berlebih-lebihan.

Beberapa ulama menyatakan bahwa khamr adalah perahan anggur yang mendidih atau yang dimasak. Abu Hanifah, Ats-Tsauri, Ibnu Abi Laila dan Ibnu Syubrumah berpendapat bahwa sesuatu yang bila diminum banyak akan menyebabkan mabuk orang yang meminumnya, selama tidak terbuat dari anggur, maka makanan atau minuman tersebut dapat ditoleransi untuk dikonsumsi sedikit dan atau tidak memabukkan. Akan tetapi mayoritas ulama berpendapat bahwa apapun yang memabukkan, menutup akal atau menjadikan seseorang tidak dapat mengendalikan pikirannya, walaupun tidak terbuat dari anggur, maka makanan atau minuman itu adalah haram. Dengan kata lain, apapun yang mengandung bahan memabukkan adalah haram walaupun hanya dalam jumlah sedikit. Sejauh ini para ilmuwan telah mencoba memberikan penjelasan tentang efek negatif makanan haram terhadap kesehatan jasmani manusia.

Selanjutnya timbul pertanyaan, apakah makanan haram juga mempengaruhi kesehatan rohani. Seorang ulama besar, Al-Harali (1232 M), menganalisis kata *rijs* yang disebutkan dalam Al-Quran untuk mengharamkan minuman keras, bangkai, darah dan daging babi. Menurutnya, kata *rijs* tersebut mempunyai arti 'keburukan budi pekerti dan kebobrokan moral'. Kata *rijs* sering digunakan dalam Al-Quran untuk perbuatan-perbuatan buruk yang menunjukkan kerendahan mental, misalnya judi dan menyembah berhala (QS al-Maidah (5): 90).²⁸

Dengan demikian, makanan tertentu yang disebut *rijs* oleh Allah dapat berarti bahwa makanan tersebut dapat menimbulkan keburukan budi pekerti. Selain pendapat ulama tersebut yang mendasari bahwa makanan haram berkaitan dengan kesehatan rohani, Rasulullah SAW seringkali mengaitkan antara terkabulnya doa dengan makanan yang dikonsumsi oleh si pemohon do'a tersebut. Sebagaimana sabda beliau yang diriwayatkan oleh Imam Muslim bahwa doa seseorang yang makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan makan dari barang yang haram, maka tidak mungkin terkabul doanya. Apabila seseorang terpengaruh oleh minuman keras maka dia akan tidak sadar akan apa yang dia perbuat. Dapat dikatakan bahwa minuman keras akan menjadikan mental seseorang tidak seimbang sehingga dapat mengganggu keimanan dan kesabaran. Akibat dari hal tersebut dapat menjurus pada tindakan kejahatan dan perbuatan maksiat yang dilarang agama. Pengaruh alkohol yang membuat seseorang tidak sadar ini telah termuat dalam Al-Quran yaitu surat an Nisa' (4): 43.

Di dalam ayat ini Allah melarang orang yang sedang mabuk melakukan shalat karena orang tersebut tidak mengerti apa yang diucapkannya. Yang perlu diperhatikan lagi adalah bahwa biasanya kecanduan minuman keras akan menurun pada anak keturunannya sehingga akibat buruk dari minuman keras ini tidak hanya menimpa orang yang meminum langsung tetapi juga pada keturunannya. Uraian di

atas menjelaskan tentang efek-efek negatif dari makanan yang jelas-jelas disebutkan haram dalam Al-Quran.

Selain makanan-makanan tersebut di atas, terdapat makanan-makanan lain yang perlu diwaspadai haram karena berasal dari babi atau bahan-bahan haram lainnya. Lemak babi merupakan jenis lemak yang paling murah harganya dan dipandang paling lezat sehingga banyak dipakai oleh industri makanan atau industri barang konsumsi lainnya. Bahan dari babi tersebut misalnya lemak, daging, gelatin, enzim, dan lain-lain. Beberapa bahan makanan yang perlu diwaspadai haram sebagaimana dilaporkan dalam www.islamic-paths.org antara lain adalah:

1) digliserida, biasanya digunakan sebagai emulsifier yaitu bahan untuk menghaluskan tekstur adonan dalam pembuatan kue, 2) Gelatin (jello gelatin), terbuat dari kulit, urat, otot dan tulang binatang. Gelatin ini banyak digunakan dalam pembuatan es krim, industri obat-obatan (misalnya sebagai pembungkus kapsul; obat luka bakar, bengkak dan memar; pengering luka), pembuatan film, kertas foto, dan lain-lain. 3) Hormon, misalnya insulin untuk pengobatan pada penderita diabetes melitus. Selain itu terdapat penyuntikan hormon estrogen pada sapi agar produksi susunya meningkat. Terlalu banyak mengkonsumsi daging yang disuntik hormon estrogen akan menyebabkan timbulnya kanker. 4) Asam stearat (magnesium stearat), biasanya digunakan sebagai bahan pembuatan tablet obat. 5) Enzim, misalnya pepsin dan rennin. Enzim tersebut mempunyai daya peragian yang dapat mengubah susu menjadi keju. 6) Shortening (minyak hewani), digunakan dalam pembuatan biskuit, manisan, cake, pasta gigi, sabun, minyak rambut, shampoo, dan lain-lain. Dalam industri makanan atau barang konsumsi lain, dikenal juga vegetable shortening (minyak nabati) yang merupakan minyak yang berasal dari tumbuhan, misalnya dari biji kapas, jagung, kelapa, dan lain-lain.³⁰ 7) Vanilla, diekstrak dengan alkohol dan 8) whey, yaitu lemak susu yang digunakan dalam pembuatan es krim dan yoghurt. Bahan-bahan tersebut di atas perlu diwaspadai sebagai produk haram bila berasal dari hewan atau bahan-bahan yang sudah diharamkan, misalnya alkohol. Sumber bahan pembuat gelatin adalah kolagen. Kolagen berubah menjadi gelatin setelah mengalami proses denaturasi, baik dengan panas, bahan kimia atau mekanik. Proses tersebut menjadikan gelatin mempunyai sifat berbeda dengan bahan aslinya. Apakah gelatin yang merupakan hasil perubahan kolagen yang berasal dari babi termasuk halal atau haram? Untuk menjawab pertanyaan ini maka perlu diketahui terlebih dahulu apakah perubahan kolagen menjadi gelatin tersebut bersifat perubahan esensial atau tidak. Menurut para fuqaha, kolagen yang berubah menjadi gelatin ternyata tidak mengalami perubahan yang esensial. Jadi esensi zatnya tetap sama meskipun terjadi perubahan beberapa sifat. Dengan demikian, hukum gelatin yang berasal dari babi adalah tetap haram karena esensinya adalah haram. Terlebih lagi unsur babi adalah najis mughallazah (najis besar) sehingga produk-produknya adalah juga najis.

Contoh lain yang terkait dengan adanya bahan haram dalam barang konsumsi adalah adanya alkohol dalam obat yang berbentuk sirup. Obat ini lebih disukai

masyarakat, mulai dari anak kecil sampai orang dewasa, karena alasan praktis dan tidak pahit. Fatwa MUI tahun 2000 menyatakan bahwa jenis minuman yang mengandung alkohol 1% atau lebih adalah termasuk minuman keras dan haram. Berdasar fatwa tersebut maka obat yang berbentuk sirup tidak boleh mengandung alkohol lebih dari 1%. Selain itu alkohol dalam obat adalah bentuk alkohol sintesis dan digunakan sebagai bahan pembersih, pelarut atau campuran dalam obat, bukan dimaksudkan untuk mabuk-mabukkan. Namun demikian, masyarakat muslim tetap harus berhati-hati dalam memilih obat dan memperhatikan kandungan obat tersebut. Menghadapi keadaan seperti uraian di atas muncullah beberapa hal yang perlu diperhatikan. Pertama, bagaimana Islam menyikapi penggunaan bahan-bahan yang berasal dari bahan-bahan yang bersifat haram, apakah mengharamkan atau membolehkan dengan berbagai pertimbangan kasus per kasus. Kedua, bagaimanakah sikap Kementerian Kesehatan, Lembaga Pengawas Obat dan Makanan, lembaga-lembaga terkait lain serta produsen barang konsumsi terhadap impor dan produksi makanan dan barang-barang konsumsi lainnya yang mengandung bahan-bahan yang bersifat haram serta pelabelan (baik kehalalan maupun kandungan) produk-produk tersebut. Ketiga, apakah ada alternatif bahan pengganti selain dari bahan-bahan yang bersifat haram tersebut, misalnya menggunakan bahan-bahan yang berasal dari tumbuhan atau hewan lain yang tidak diharamkan.

Untuk itu sudah seharusnya kaum muslim memberikan perhatian lebih dalam menyikapi permasalahan makanan halal-haram ini dengan memperhatikan kandungan produk konsumsi yang mereka gunakan atau mencari alternatif pemecahan lainnya. Beberapa alternatif yang diajukan oleh berbagai sumber antara lain lebih banyak mengkonsumsi sayur atau produk organik, menjadi vegetarian, atau mendirikan pertanian dan peternakan terpadu yang akan menghasilkan produk yang terjamin kehalalannya.

Di dalam Al-Qur'an, perintah untuk makan makanan halal sering diikuti dengan perintah makan makanan yang *thayyib*. Makanan yang *thayyib* dapat diartikan sebagai makanan dan minuman yang baik dan murni yang berlaku umum untuk segala jenis dan sumber makanan, seperti daging, biji-bijian, buah dan sayur-sayuran, dapat diartikan juga sebagai makanan yang dibenarkan untuk dikonsumsi berdasarkan ilmu kesehatan, makanan yang sehat, proporsional dan aman. Sehingga dengan demikian, dari sudut ini, makanan halal belum tentu *thayyib* bagi orang-orang tertentu, sedangkan dari sudut Islam, para mufassir merumuskan makanan yang *thayyib*:

1. Makanan tersebut tidak dianggap kotor dari segi zatnya atau karena telah rusak (kadaluarsa) zatnya atau karena dicampuri benda najis.
2. Sesuai dengan fitrah manusia yang selalu sehat dan proporsional dalam menikmatinya.
3. Mengandung selera bagi orang yang akan memakannya dan tidak membahayakan fisik dan akalnya.

4. Lezat dan tidak ada unsur yang membahayakan bagi pemakannya, bersih dan tidak ada kotoran dan bahkan bisa juga berarti halal.⁵⁵

Terdapat seruan dari Allah SWT untuk mengonsumsi makanan yang telah disediakan di muka bumi ini, yang mana terdapat dalam QS. Al-Baqarah [2] : 168) dan (QS. Al-Baqarah [2] : 172). Mempunyai seruan yang berbeda yakni seruan kepada manusia yang muslim maupun non muslim dan seruan yang dikhususkan kepada orang-orang beriman saja, maka dalam hal ini penulis memaparkan perbedaan anatara seruan ini sesuai dengan pandangan para mufassir. Maka perlu kita perhatikan sebagai berikut:

- a. Ayat ini mengungkapkan “apa-apa yang baik (*thayyib*) dari segala yang kuberikan kepada kalian, sedangkan ayat 168 dari surah Al-Baqarah itu mengungkapkan “apa-apa yang berasal dari bumi”. Boleh jadi, perbedaan ini hendak menerangkan bahwa nikmat-nikmat yang baik itu sebetulnya khusus untuk orang-orang mukmin. Orang-orang non mukmin bisa ikut menikmati berkat orang-orang mukmin. Ini mirip dengan siraman air petani yang sesungguhnya dikhususkan buat tamanan yang berbuah, tetapi dari air itu pula tamanan liar dapat tumbuh dan berkembang.
- b. Ayat 168 dari surah Al-Baqarah menganjurkan segenap manusia untuk makanlah.. dan jangan kalian mengikuti jejak setan” sedangkan ayat 172 menganjurkan kaum mukmin untuk tidak sekedar menghindari penyalahgunaan nikmat, tetapi juga mendorong untuk menggunakannya sebaik mungkin. jadi, ada tuntutan yang berbeda dalam mengonsumsi nikmat-nikmat Allah antara orang awan dan orang mukmin.⁵⁶
- c. Pada ayat QS Al-Baqarah [2]: 172; makanan sangatlah berpengaruh kepada jiwa dan sikap hidup. Makanan menentukan juga kepada kehalusan atau kekerasan budi seseorang. Makanya orang yang beriman bukanlah semata-mata soal perut berisi. Tetapi makan buat menguatkan badan dan sehat, sehingga pikiranpun terbuka dan syukur kepada Allah, kalau ingin doanya makbul di sisi Allah, hendaklah ia menjaga makanannya, jangan sampai termakan yang haram.⁵⁷ Maka terdapat fungsi utama makanan bagi tubuh manusia adalah :

- a) Penyediaan energi/bahan bakar

Zat-zat makanan yang telah melalui serangkaian proses pencernaan dalam tubuh akan menghasilkan energi/ bahan bakar yang dibutuhkan untuk aktivitas. Tanpa adanya energi, manusia tidak akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, belajar, berolahraga, dan aktivitas-aktivitas lainnya.

- b) Pertumbuhan dan pembangunan tubuh

⁵⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*..148

⁵⁶ Nashir Makarim asy-Syirazi, *Al-Amsal fi Tafsir Kitab Allah al-Munzal*..h. 460

⁵⁷ Imam Al-Qurthubi, *Al Jami' li Akham*, Ter. Fathurrahman...496

Pertumbuhan dan pembangunan tubuh dimulai sejak manusia lahir dan berlangsung selama hidup. Bahan-bahan untuk pertumbuhan dan pembangunan tubuh bersumber dari makanan yang manusia konsumsi.

c) Pemelihara jaringan dan perbaikan jaringan tubuh (regerensi)

Tubuh yang normal sangat tergantung pada kesehatan jaringan-jaringan yang ada. Apabila terdapat kerusakan pada jaringan atau jaringan tersebut sudah tua, maka diperlukan maakanan untuk membangun kembali jaringan yang telah rusak sehingga jaringan tersebut dapat berfungsi kembali secara optimal.

d) Pengaturan proses-proses tubuh

Dalam tubuh manusia banyak sekali proses yang terjadi. Makanan mempunyai peran untuk mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan cairan tubuh melalui unsur-unsur yang terkandung di dalamnya.

e) Pertahanan tubuh terhadap penyakit (antibodi)

Vitamin sebagai salah satu unsur yang terkandung dalam makanan memberikan fungsi dalam mempertahankan kekebalan tubuh, karena kekurangan terhadap salah satu vitamin yang terkandung dalam makanan dapat menimbulkan penyakit.⁵⁸

Allah memerintahkan kepada manusia, khususnya muslim untuk memakan makanan dan minuman yang halal lagi *thayyib*, yang kemudian mewujudkan rasa dan sikap syukur dalam ke pribadiannya, dengan kata lain seorang muslim beriman yang memakan makanan dan minuman yang halal lagi *thayyib* merupakan implementasi rasa syukur kepada Allah SWT. Rasa syukur ini timbul karena dua hal, diantaranya:

1. Kesadaran untuk bersyukur kepada Allah SWT yang telah menunjukkan sifat Rahman dan Rahim Allah dengan menyediakan segala kebutuhan hidup manusia diantaranya makanan.
2. Kesadaran untuk bersyukur kepada Allah SWT yang telah menganugrahkan kemampuan psikis dan fisik, sehingga manusia sanggup berusaha mendapatkan bahan makanan.⁵⁹

Makanan berfungsi sebagai sumber energi dan pertahanan bagi manusia kelangsungan hidup manusia itu sendiri. Makanan, menurut ilmu kesehatan, berperan untuk memelihara tubuh, memperoleh tenaga, meningkatkan pertumbuhan dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau haus. Pada masa sekarang, menjaga dan menyeleksi makanan menjadi hal yang sangat berat kita lakukan. Dikalangan umat Islam sendiri, tingkat kesadaran terhadap jenis, kualitas, dan komposisi makanan masih rendah. Padahal, selektivitas menjaga dan mengonsumsi makanan semakin penting. Kita berhadapan dengan berbagai produk makanan yang kadang-kadang tidak jelas komposisinya. Banyak makanan *junk*

⁵⁸ Edi Swasono, *Makanan dan Kesehatan*..11

⁵⁹Habib Syarif Muhammad Alayrus. *Agar Hidup Selalu Berkah Meraih Ketentraman Hati dengan Hidup Penuh Berkah*. (Bandung. PT Mizan Pustaka. 2010), h. 103

food beredar di masyarakat dan anak-anak. Bagi mereka, yang penting adalah rasanya.⁶⁰

Dalam kehidupan sehari-hari, sebenarnya yang termudah dan sulit untuk menjaga kesehatan adalah dengan memperhatikan asupan makan/minum. Dengan asupan baik, stamina tubuh akan terjaga. Namun, asupan yang baik belum tentu selaras dengan selera makan kita, dibutuhkan kesadaran dan ketaatan yang tinggi untuk dapat menyelaraskan pola asupan makan kita secara benar. Seringkali, mineral-mineral yang sangat dibutuhkan tubuh terdapat dalam makanan-makanan yang sering dianggap remeh, seperti tempe, tahu, sayur-sayuran, kacang-kacangan, dan sebagainya. Sebaliknya, makanan-makanan lezat yang menggugah selera makan malah membawa dampak buruk bila dikonsumsi berlebihan.⁶¹

Pola hidup sehat sangat terkait erat dengan pola makan sehat. Untuk memiliki pola makan yang sehat, dibutuhkan pemahaman mendasar terkait dengan konsep kesehatan dan konsep makan yang sehat. Konsep yang terkait dengan kesehatan adalah konsep ABCD, yaitu:

- a) *Activating* (mengaktifkan)
Mengaktifkan sel tubuh untuk mengoptimalkan fungsi dan perannya dalam tubuh. Rasulullah saw sangat *concern* dengan kecukupan nilai gizi dari makanan yang menjadikan fungsi-fungsi organ tubuh bisa bekerja secara aktif dan optimal.
- b) *Balancing* (menyeimbangkan)
Menyuplai nutrisi yang seimbang ke dalam tubuh, Rasulullah saw memiliki pola makan dan pola hidup sehat yang seimbang. Keseimbangan ini meliputi *ruhiyyah* (spiritualitas), *fikriyah* (intelektualitas) dan *jasadiyyah* (fisik). Selain itu, Rasulullah saw sangat memerhatikan keseimbangan struktur gizi dari makanan yang beliau konsumsi.
- c) *Cleansing* (membersihkan)
Membersihkan toksin yang telah menumpuk di dalam tubuh selama bertahun-tahun. Rasulullah saw juga mengajarkan kepada umatnya tentang pembersihan racun dari dalam tubuh (detoksifikasi), baik dengan makanan yang memainkan fungsi pembersihan toksin-toksин berbahaya, dengan teknik pengobatan (bekam dsb), maupun ajaran ibadah seperti shaum.
- d) *Defending* (mempertahankan)
Menciptakan daya tahan tubuh dari berbagai penyakit. Daya tahan tubuh ini merupakan konsekuensi logis dari pola hidup dan pola makan yang seimbang. Aktif dan terbebas dari toksin-toksин berbahaya. Daya tahan fisik, Rasulullah saw sangat luar biasa, sehingga beliau hanya pernah sakit

⁶⁰ Muhammad Iqbal, *Melejitkan Energi Al-Qur'an*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2016), h. 90

⁶¹ Irwan Su handa, *Makan Sehat Hidup Sehat*, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2006), h. 4

dua kali. Pertama ketika diracun oleh seorang yahudi, dan kedua ketika menjelang wafat.⁶²

Secara biologis makanan berguna dalam memenuhi zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral agar tubuh dapat memenuhi fungsi fisiologisnya. Makanan yang lezat, mewah, dan enak belum tentu dapat dikatakan sehat, karena terkadang justru makanan tersebut dapat memicu timbulnya penyakit.⁶³ Makanan sehat berfungsi sebagai:

- (1) Sumber energi, zat yang terkandung dalam makanan dapat menghasilkan tenaga atau energi untuk manusia baraktivitas. Kandungan zat dalam makanan sebagai sumber energi atau tenaga bagi tubuh yaitu karbohidrat dan lemak.
- (2) Pembangun tubuh, zat yang berfungsi sebagai regenerasi sel atau mengganti sel-sel yang rusak serta mendukung proses pertumbuhan. Zat makanan yang berfungsi sebagai zat pembangun tubuh yaitu protein dan mineral.
- (3) Pelindung tubuh, dalam proses metabolisme tubuh makanan berfungsi sebagai homeostatis yang bertugas dalam mengatur kerja bagian tubuh tertentu seperti jantung, tulang, syaraf, serta hormon. Zat makanan yang berfungsi sebagai pelindung tubuh adalah protein, vitamin, mineral, dan air. Zat yang dikandung makanan dan diperlukan tubuh dapat tumbuh dan berkembang.⁶⁴ Berikut adalah zat makanan utama yaitu:

(a) Karbohidrat.⁶⁵

Karbohidrat berasal dari Bahasa Yunani “sakcharon” yang berarti gula. Senyawa organik seperti karbon, hidrogen, dan oksigen menjadi satu rangkaian membentuk suatu zat yang disebut karbohidrat memiliki fungsi menjadi sumber tenaga/energi.⁶⁶ Namun fungsi karbohidrat bukanlah hanya sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai fungsi keberlangsungan proses metabolisme dalam tubuh. Beberapa bahan makanan yang kaya akan karbohidrat diantaranya kentang, jagung, beras dan lain-lain. Al-Qur’an mengungkapkan tentang bahan makanan biji-bijian itu.

وَأَيَّةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ (33)

Suatu tanda (kekuasaan Allah) bagi mereka, tanah yang sudah mati, kami menghidupkannya dan kami keluarkan biji-bijian dari tanah tersebut, maka dari biji-bijian itu mereka makan. (QS. Yasin [36] : 33)

⁶² Idra Kusumah, *Kesehatan Islami Panduan Diet Ala Rasulullah*, (Jakarta: QultumMedia, 2007), h. 17

⁶³ Andriyani, *Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*, jurnal kedokteran dan kesehatan, Vol. 15, No. 2, 2019, h. 190

⁶⁴ Su’dan, *Al-Qur’an Dan Panduan Kesehatan Masyarakat* (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), h. 319

⁶⁵ Andriyani, *Kajian Literatur pada makanan dalam perspektif Islam dan kesehata..*192

⁶⁶ Damir Sumardjo, *Pengantar Kimia: Buku Panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran Dan Program Strata Fakultas Bioeksakta*, (Jakarta, Kedokteran EGC, 2009), h. 205

i. Bila kekurangan Karbohidrat:

- Suhu tubuh menjadi rendah.
- Berwajah lonjong dan tampak lebih tua.
- Perut berbentuk cekung yang biasanya disertai diare.
- Kehilangan nafsu makan.
- Kekurangan kalori dan protein.

ii. Bila kelebihan karbohidrat :

- Diabetes melitus; penyakit jangka panjang atau kronis yang ditandai dengan kadar darah (glukosa) yang jauh di atas normal.
- Obesitas; kondisi kronis pada tubuh dimana terjadinya penumpukan lemak berlebihan dalam tubuh, melebihi batas yang baik untuk kesehatan.
- Jantung koroner; penyakit jantung yang disebabkan oleh penumpukan kolesterol, lemak, atau zat lainnya pada dinding pembuluh darah.⁶⁷

(b) Lemak.⁶⁸

Selain karbohidrat, lemak juga merupakan sumber energi yang memiliki peran dalam menjaga agar tubuh hangat termasuk organ dalam tubuh manusia serta melarutkan vitamin A, D, E, dan K, dan ikut serta dalam membentuk hormon dan asam empedu. Ada beberapa makanan yang kaya akan lemak diantaranya mentega, lemak hewan, dan lain-lain. Dalam Al-Qur'an di isyaratkan penggunaan minyak dalam makanan sebagaimana tertulis dalam Al-Qur'an :

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذُّهْنِ وَصَبْغٍ لِأَكْلِينَ (٢٠)

Dan sebatang pohon yang tumbuh dari gunung Sinai (zaitun) yang menghasilkan minyak dan pembangkit selera (bumbu) bagi mereka yang menggunakannya untuk kalian. (QS Al-Mu'minum [23] : 20)

Ayat ini merujuk pada pohon yang diberkahi, yakni pohon zaitun yang tumbuh dikarenakan turunnya hujan. Minyak zaitun sangat berguna bagi metabolisme tubuh. Ia mengandung kadar kalori yang tinggi dan sangat bermanfaat bagi liver. Ia menghilangkan penyakit yang menyerang limpa, baik untuk batu empedu dan mulas ginjal. Ia memperkuat syaraf dan merupakan obat penjaga serbaguna bagi kesehatan.⁶⁹

⁶⁷ Siti Pramitha, *Gizi Dasar 30 Resep Masakan Lezat dan Praktis*, (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2018), h. 9

⁶⁸ Andriyani, *Kajian Literatur pada makanan dalam perspektif Islam dan kesehatan*.193

⁶⁹ Allamah Kamal Faqih, *Tafsir Nurul Qur'an*, Ter. Hikmat Danaatmaja (Jakarta: Al-Huda, 2006), jilid I, h. 82

i. Fungsi lemak:

- Pelindung tubuh dari pengaruh suhu rendah
- Pelindung alat-alat tubuh yang vital (jantung dan lambung) sebagai bantalan lemak
- Penghasil energi tertinggi, karena setiap gram menghasilkan energi 9,3 Kkal
- Salah satu bahan penyusun hormon dan vitamin.

ii. Bila kekurangan lemak :

- Serangan jantung.
- Serangan stroke.
- Kulit menjadi kasar dan kering.
- Rambut menjadi kering dan berketombe.
- Kuku-kuku menjadi rapuh.
- Kurang konsentrasi.
- Sering mengalami kecemasan.
- Gangguan saraf dan penghilatan.
- Mudah kelelahan dan melemahnya daya ingat.

iii. Bila kelebihan lemak:

- Obesitas : kondisi kronis pada tubuh dimana terjadinya penumpukan lemak berlebih dalam tubuh, melebihi batas yang baik untuk kesehatan.
- Aterosklerosis : peristiwa menumpuknya material lemak darah pada dinding arteri.
- Kolesterol tinggi : kondisi dimana tingkat kolesterol dalam darah melampaui kadar dalam normal.
- Konstipasi : kelainan pada sistem pencernaan mengalami pengerasan tinja yang berlebihan sehingga sulit untuk buang atau dikeluarkan dan dapat menyebabkan kesakitan yang hebat pada penderitanya.⁷⁰

(c) Protein.

Protein berasal dari bahasa Yunani “proteos” yang berarti utama atau yang didahulukan. Kata ini diperkenalkan oleh Gerardus Mulder seorang ahli kimia berkebangsaan Belanda pada tahun 1938.⁷¹ Fungsi protein secara umum untuk pertumbuhan, pembentukan, komponen struktural, pengangkut penyimpanan zat gizi, enzim, pembentukan antibodi dan sumber energi. Protein dibagi menjadi 2, yaitu, protein yang bersumber dari hewan yang disebut protein hewani dan protein yang bersumber dari tumbuhan disebut protein nabati.⁷² Mengenai bahan makanan hewani dari darat Al-Qur’an memberikan petunjuk :

⁷⁰ Siti Pramitha, *Gizi Dasar 30 Resep Masakan Lezat dan Praktis*.12

⁷¹ Novita Wijayanti, *Fisiologi Manusia dan Metabolisme Zat Gizi*, (Malang: Universitas Brawijaya Press, 2017), h. 116

⁷² Tirtawinata, *Makanan Dalam Perspektif Al-Qur’an Dan Ilmu Gizi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2006), h. 349

وَهُوَ الَّذِي ذَرَأَكُمْ فِي الْأَرْضِ وَإِلَيْهِ تُحْشَرُونَ (٧٩)

Allah yang menjadikan hewan-hewan ternak unukmu, sebagian untuk kamu kendarai dan sebagian lagi kamu makan. (QS. Al-Mu'min [23] : 79)

Mengenai bahan makanan nabati dari darat, Al-Qur'an memberikan petunjuk :

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا....

Dan 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, ketimunnnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahya. (QS. Al-Baqarah [2] : 61)

i. Fungsi Protein :

- Berperan sebagai enzim, antibodi dan hormon. Maka ia di sebut protein fungsional.
- Penyembuh luka hingga dapat meregenerasi sel, utama pada kulit.
- Pembentuk otot yang membantu perkembangan pada anak-anak remaja.
- Menghasilkan cadangan energi, jika zat makanan penghasil energi utama yaitu karbohidrat dan lemak tidak mencukupi.

ii. Bila Kekurangan Protein :

- Sering mengakami diare.
- Pandangan mata sayu.
- Kehilangan nafsu makan dan gampang rewel.
- Luka sulit untuk sembuh.
- Mengalami kelelahan yang tinggi.
- Rambut menjadi kusam, tipis kemerahan dan gampang dicabut.

iii. Bila kelebihan protein :

- Kepala terasa pusing hingga sulit berkonsentrasi
- Merasa kedinginan pada tubuh.
- Mengalami sesak nafas
- Merasa sakit pada daerah sekitar pinggang.
- Menyebabkan kalsium berkurang.

- Tinggi badan menjadi berkurang, sering mengalami nyeri pada sekitar punggung secara tiba-tiba.
- Tulang jadi rapuh atau patah.
- Mengalami perubahan struktur bentuk tubuh.⁷³

d. Vitamin.⁷⁴

vitamin pada dasarnya dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang tidak banyak, namun penting untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan manusia. Tubuh manusia akan terganggu apabila ia kekurangan vitamin, namun tidak boleh kelebihan vitamin juga. Jadi baik kekurangan, maupun kelebihan masukan vitamin akan mengganggu kesehatan badan. Dari sudut pandang ilmu gizi, sayuran, merupakan sumber mineral dan vitamin.⁷⁵ Dalam Al-Qur'an secara jelas menganjurkan agar manusia makan sayur-sayuran, sebagaimana tersirat dalam Qur'an:

إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ مِمَّا
يَأْكُلُ النَّاسُ وَالْأَنْعَامُ...

Artinya: sesungguhnya perumpamaan kehidupan duniawi itu. Adalah seperti air (hujan) yang kami turunkan dari langit, lalu tumbuhlah dengan suburnya karena air tanam-tanaman bumi, di antaranya ada yang dimakan manusia dan binatang ternak. (QS. Yunus [10] : 24)

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat jelas-jelas menganjurkan kepada umat manusia agar mereka mengkonsumsi buah-buahan yang merupakan sumber vitamin salah satunya:

فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ (١٩)

Dengan itu kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur, di dalamnya kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebagian dari buah-buahan itu kamu makan. (QS. Al-Mu'minum [23] : 19)

⁷³ Siti Pramitha, *Gizi Dasar 30 Resep Masakan Lezat dan Praktis*. 16

⁷⁴ Andriyani, *Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan*. 194

⁷⁵ Tirtawinata, *Makanan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Ilmu Gizi*, h.194

Vitamin dibedakan menjadi 2, yaitu:

1. Vitamin larut dalam lemak (A, D, E, K)
2. Vitamin larut dalam Air (B dan C)

Vitamin yang larut dalam air, jika jumlahnya berlebihan maka tidak membahayakan. Karna ia mempunyai kelebihan yang mana dapat dikeluarkan melalui urine. Beda halnya bila berlebihan vitamin dalam lemak, tidak dapat dikeluarkan melalui urine tetapi disimpan dalam sel-sel dan dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh.⁷⁶

Kelompok Vitamin Larut Lemak (A, D, E, K)

1. Vitamin A⁷⁷

Sumber vitamin A:

1. Hewani; ikan, telur, daging, hati sapi dan susu.
2. Nabati; sayuran seperti wortel, labu dan bayam.

Manfaat vitamin A

- Membangun sel-sel kulit, melindungi mata, menjaga tubuh dari infeksi, sekaligus untuk pertahanan dan perbaikan sel-sel tubuh, maupun untuk pertumbuhan gigi dan tulang.

Bila kekurangan vitamin A

- Menimbulkan kerentanan terhadap penyakit-penyakit infeksi, gangguan penglihatan seperti buta senja, kekeringan pada selaput dan kornea mata, serta pecahnya biji mata maupun kekeringan pada kulit tubuh.

Bila kelebihan Vitamin A

- Menimbulkan keracunan yang mengakibatkan tulang rapuh, menyebabkan nyeri pada persendian, sakit kepala, kelelahan, kulit kering, bersisik dan berubah warna menjadi kekuning-kuningan serta kerusakan atau pembengkakan hati

2. Vitamin D⁷⁸

Sumber Vitamin D

1. Hewan: keju, telur, ikan, susu, minyak ikan
2. Nabati: tempe dan tahu.

⁷⁶ Rendrasta Duta Angsana, *Multivitamin Untuk Anak Remaja*, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2010), h. 22

⁷⁷ Siti Pramitha, *Gizi Dasar 30 Resep Masakan Lezat dan Praktis*.21

⁷⁸ Dessy Hermawan, *Sehat Selalu Dengan Vitamin D*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2016), h. 13

Manfaat Vitamin D

- Berperan penting dalam mempertahankan kalsium, juga berfungsi mengeraskan tulang dan gigi, mengatur kadar kalsium dalam darah, dan mengatur produksi hormon.

Bila kekurangan vitamin D

- Sering mengalami gangguan mood atau sering stres, nyeri atau sakit dan tulang mudah lelah, kepala berkeringat, kulit berubah menjadi lebih gelap.

3. Vitamin E⁷⁹

Sumber Vitamin E

1. Hewani: keju, telur, ikan, hati, minyak ikan, daging, susu dan produk olahan susu.
2. Nabati: minyak, sayuran, alpukat, kacang-kacangan, sayuran, tepung gandum, ragi dan salad.

Manfaat Vitamin E

- Menyehatkan kulit, menguatkan sel darah merah, mengurangi resiko penyakit jantung dan kanker, memelihara struktur dan fungsi sistem saraf, membantu pengeringan luka, membantu perkembangan otak, mencegah pendarahan pada ibu melahirkan, mencegah keguguran pada ibu hamil, meningkatkan kualitas Asi, meningkatkan kesuburan dan mencegah kemandulan.

Kekurangan vitamin E

- Hemolisis eritodit yang menjadikan tubuh kekurangan sel darah merah, sistem saraf dan otot terganggu, gangguan penglihatan, terjadinya anemia, serta membuat tubuh menjadi lemah.

Kelebihan Vitamin E

- Konsumsi berlebihan vitamin E berlebihan bersamaan atau dikombinasikan dengan obat-obatan lain seperti aspirin dapat mengakibatkan kematian. Konsumsi vitamin over dosis juga berdampak pada pendarahan akibat vitamin E dapat bertindak sebagai antikoagulan. Meningkatkan resiko malasah pendarahan.

4. Vitamin K⁸⁰

⁷⁹Yusuf Arianto, *56 Makanan Dan Manfaat Untuk Kesehatan Dan Kecantikan*, (Venom Publisher, 2018), h. 40

⁸⁰Aung Sumbono, *Biokimia Pangan Dasar*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), h. 251

Sumber vitamin K

1. Hewani: telur, daging dan lemak ayam, lemak sapi, hati.
2. Nabati: sayuran berdaun hijau, bayam, selada, kembang kol, dan brokoli, juga terdapat dalam beberapa buah-buahan, seperti alpukat, buah kiwi dan anggur.

Manfaat Vitamin K

- Memelihara kadar normal faktor-faktor pembeku darah, membantu mengontrol aliran darah, berperan penting dalam pembentukan tulang dan pemeliharaan ginjal, dapat memperlambat proses pembentukan sel kanker di hati dan paru-paru, serta dapat meningkatkan kepadatan tulang sehingga terbentuk struktur rangka tubuh yang kuat.

Kekurangan Vitamin K

- Kekurangan vitamin K jarang terjadi karena hampir semua orang memperolehnya dari bakteri dalam usus dan dari makanan. Namun kekurangan bisa terjadi pada bayi karena sistem pencernaannya masih steril dan tidak mengandung bakteri yang dapat mensis, sedangkan air susu ibu mengandung hanya sejumlah kecil Vitamin K, untuk itu bayi diberi suntikan yang mengandung vitamin K saat lahir.
- Pada orang dewasa, kekurangan dapat terjadi karena minimnya konsumsi sayuran atau mengonsumsi antibiotik (obat yang digunakan untuk infeksi bakteri) terlalu lama. Antibiotik dapat membunuh bakteri menguntungkan dalam usus yang memproduksi vitamin K, terkadang kekurangan vitamin K disebabkan oleh penyakit liver atau masalah pencernaan dan kurangnya gamram empedu.

Kelebihan Vitamin K

- Hemolisis (penyakit kuning dan kerusakan otak, penggunaan antibiotik jangka panjang menyebabkan gangguan pembekuan darah, kacang tanah, kentang dan ubi.

Kelompok Vitamin Larut AIR (B & C)

- Sumber Vitamin B⁸¹
pada biji-bijian seperti beras pecah kulit atau beras masih mengandung berakul, daging, ikan, telur, sayur, buah.
- Fungsi Vitamin B
Merawat ginjal, hati dan sistem saraf serta meningkatkan energi.

⁸¹ Fiman Jaya, *Ilmu Teknologi Dan Manfaat Keefir*, (Malang: UB Prees, 2009), h. 172

➤ Bila kekurangan Vitamin B

Retak-retak pada kulit, kerak pada kulit, bibir pecah-pecah, lidah pecah-pecah, mulut semakin sakit, serta mata sangat sensitif terhadap cahaya diikuti penglihatan kabur, kekurangan darah, muka tampak pucat, radang pada mulut.

➤ Sumber Vitamin C⁸²

Sayuran : (daun bayam, daun singkong, brokoli), buah-buahan : (jambu biji, jeruk, mangga golek, tomat, kiwi, pepaya, nanas, strobery) Asi mengandung Vitamin C enam kali susu sapi.

➤ Fungsi Vitamin C

Memelihara kulit bagian dalam pada tulang, berperan dalam penyembuhan luka, meningkatkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan stres dan infeksi, Serta memiliki cukup besar peran kepada wanita hamil:

1. Membantu tubuh menyerap zat besi sehingga mencegah terjadinya anemia.
2. Memperkuat pembuluh darah dan mencegah pendarahan.
3. Mengurangi risiko infeksi setelah melahirkan.
4. Membantu pembentukan tulang dan persendian janin.
5. Mengaktifkan kerja sel-sel darah putih dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
6. Memperbaiki jaringan tubuh yang rusak.⁸³

➤ Kekurangan Vitamin C

Menyebabkan penyakit sariawan, mudah terjadi infeksi, pendarahan gusi, dan gigi mudah goyah dan lepas.

⁸² Sukiman Wirosaputro, *Makanan Kesehatan Global Alami*, (Yogyakarta: Gadjah Mada Univeristias, 2018), h. 30

⁸³ Hermawan Wibisono, *Solusi Sehat Seputar Kehamilan*, (Jakarta: PT. AgroMedia Pustaka, 2009), h. 70

BAB III

ANALISIS TEMATIK AL-QUR'AN MAKANAN HALAL DAN THAYYIB

Makanan merupakan sumber protein yang berguna bagi manusia, berasal dari hewan disebut protein hewani dan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan disebut protein nabati. Semuanya merupakan karunia Allah kepada manusia. Oleh karena itu Islam tidak melarang manusia baik laki-laki maupun perempuan untuk menikmati kehidupan dunia, seperti makanan dan minuman, sesuai dengan firman Allah SWT:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١)

“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan, sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang-orang yang berlebihan”

Kehadiran Islam menjadi tujuan untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Ada dua istilah literatur keagamaan yang digunakan untuk menunjuk tentang pentingnya kesehatan dalam Islam, istilah sehat dan afiat, dalam kamus bahasa Arab, kata afiat diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hambanya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengikuti petunjuk-petunjuknya. Maka kata afiat dapat diartikan sebagai fungsi anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaan. Kalau sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota tubuh, maka dapat dikatakan bahwa mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat maupun membaca tanpa menggunakan kacamata. Tetapi, mata yang afiat dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang, karena itulah fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.⁸⁴

Al-Qur'an memberikan keterangan, bahwa makanan untuk manusia telah tersedia di bumi, untuk kelanjutan hidup dan kesanggupan bekerja menunaikan kewajiban. Sebab itu manusia bekerja keras, membanting tulang dan mencurahkan keringat, untuk mencari makan supaya lanjut hidupnya. Walaupun bahan makanan manusia telah tersedia di muka bumi ini, namun masih perlu juga berusaha mencari, mengumpulkan dan mengolahnya, supaya lebih lezat cita rasanya, Allah tidak menyediakan makanan yang telah terhidang dengan siap disantap oleh manusia dengan sekenakannya, bukan hanya manusia melainkan Rasul-Rasulnya juga memerlukan makan. Maka manusia diperintahkan memakan makanan yang halal dan baik (thayyib) dengan tiada berlebihan, atau melampaui batas. Halal dalam mencari, mengambil dan mengumpulkannya. Baik (thayyib), artinya berkhasiat kepada tubuh manusia, akal dan pikiran. Makan dengan cara berlebihan atau melampaui batas, akibatnya membahayakan kesehatan tubuh manusia.⁸⁵

⁸⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Persoalan Umat*, (bandung: Mizan, 1996), h. 181

⁸⁵ Huzaemah Tahido Yanggo, *Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam...*, h. 4

Sehingga kesehatan menjadi salah satu karunia paling besar yang Allah Swt, berikan kepada manusia. Kesehatan menjadi modal utama untuk meningkatkan ibadah kepada-Nya. Tanpa kesehatan manusia tidak dapat melakukan kegiatan apa pun dengan cara dan hasil yang optimal, baik untuk kepentingan sendiri maupun untuk orang lain.⁸⁶

Ketika penulis mencari kata halal dan thayyib dalam Al-Qur'an, maka kata *halal* disebutkan sebanyak 39 kali.⁸⁷ Namun kata halal yang berkaitan dengan makanan terdapat 15 ayat, sedangkan kata *thayyiban* dalam Al-Qur'an disebutkan 7 kali.

Berhubungan ayat-ayat yang berkenaan dengan makanan itu sangat banyak, maka dalam pembahasan ini, penulis membatasi hanya pada penafsiran dan pembahasan terhadap ayat-ayat yang berkenaan dengan makanan yang halal serta *thayyib*.

A. Ayat-Ayat Tentang Makanan 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 (١٦٨)

“Wahai manusia! Makanlah dari makanan yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu”

Ayat ini menjelaskan tentang kaum musyrik, mereka itu mengikuti pantangan, larangan yang dibebankan kepada mereka sendiri, dan salah memahami, yaitu mereka mengira bahwa pemaklumannya adalah dari Allah. Dalam *tafsir Al-Mizan* memberikan contoh, bahwa suku Tsaqif, suku Khuza'ah, suku Bani Amir bin Sha'sha'ah dan Bani Mudlij mereka telah mengharamkan bagi diri mereka sendiri hal-hal tertentu seperti tanah yang digarap, hasil panen dan ternak, maupun beberapa golongan unta, dan mereka membuat-buat dusta tentang Allah.⁸⁸

Dalam kitab tafsir Al-Ibriz yang ditulis oleh KH. Bisri Musthofa, latar belakang turunnya ayat ke 168 dari surat Al-Baqarah dikarenakan pada zaman jahiliyah terdapat golongan-golongan yang mengharamkan atau tidak berkenan mengkonsumsi daging unta yang pada dasarnya berstatus halal. Oleh sebab itu

⁸⁶ Nur Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw*, (Jakarta: PT Elek Media Komputindo, 2017), h. 66

⁸⁷ Lihat Al-Qur'an Per-kata, [http:// qur'an. Javakedaton.com/Kata/halal](http://qur'an.javakedaton.com/Kata/halal), diunduh pada tanggal 16 Juli 2020.

⁸⁸ Muhammad Husain Thabathaba'i sayid, *Tafsir Al-Mizan*, (Jakarta: Lentara, 2010), h. 391

Allah SWT menurunkan ayat yang artinya seluruh umat manusia diperbolehkan oleh Allah SWT untuk memakan rizki yang halal dan baik di muka bumi serta tidak diperbolehkan menuruti setan, karena setan merupakan musuh yang nyata bagi manusia dan sudah semestinya setan selalu memerintahkan berbuat dosa, berbuat yang tidak benar, dan memerintahkan manusia untuk mengucap haram pada suatu hal yang sebenarnya diharamkan oleh Allah SWT.

Al-Sa'dî menjelaskan bahwa tunjukan (khithâb) ayat ini sebagai seruan yang ditujukan kepada seluruh manusia, baik Mukmin maupun Kafir.⁸⁹ Demikian juga Muhammad 'Alî al-Shâbûnî pun memahami ayat tersebut dengan pemahaman yang sama bahwa yang menjadi khithâb ayat tersebut adalah umum, yaitu untuk semua manusia agar mereka mengonsumsi yang Allah telah halalkan bagi mereka.

Kemudian al-Sa'dî menambahkan penjelasannya dengan menghubungkan ayat tersebut dengan ayat sebelumnya. Pertama, Q.s. al-Baqarah [2]: 163 ayat ini menerangkan keesaan Allah disertai bukti-bukti kekuasaan-Nya, maka Allah telah menganugerahkan nikmat-Nya kepada mereka, yaitu agar mereka memakan apa yang terdapat di muka bumi, berupa biji-bijian, buah-buahan, hewan yang halal diperoleh secara halal, bukan dengan mengambil cara paksa dan tidak pula dengan mencuri, dan bukan hasil usaha yang haram dengan cara yang haram atau sesuatu yang telah ditentukan keharamannya.⁹⁰

Abdullah Ibnu Abbas (w. 687 M).⁹¹ Mengatakan bahwa ayat ini turun mengenai suatu kaum yang terdiri dari Bani Saqir. Bani Amir bin Sa'sa'ah. Bani Khuza'ah dan Bani Mudlij. Mereka mengharamkan menurut kemauan mereka sendiri, memakan beberapa jenis binatang seperti *bahirah* (unta betina yang telah beranak lima kali dan anak kelima itu jantan. Lalu di belah telinganya, tidak boleh ditunggangi lagi dan tidak boleh diambil air susunya), *saaibah* (unta betina yang dibiarkan pergi kemana saja lantaran sesuatu nadzar), *washiilah* (seekor domba betina melahirkan anak kembar yang terdiri dari jantan dan betina, maka yang jantan itu disebut *washiilah*, tidak disembelih dan diserahkan kepada berhala, *Haam* (unta jantan yang tidak boleh diganggu gugat lagi, karena telah dapat membuntingkan unta betina sepuluh kali.⁹²

Ayat 168 Al-Baqarah di atas menerangkan, bahwa Allah memerintahkan manusia untuk makan yang halal dan thayyib (طَيِّبًا). Kata halalan berarti halal. Dari kata ini diperoleh pengertian, "halalan" merupakan kebolehan sesuatu. Maksud penyebutan kata "halalan" dalam ayat ini adalah menjelaskan kesalahan orang musyrik mekah yang telah mengharamkan berbagai kenikmatan yang

⁸⁹ 'Abd al-Rahmân ibn Nashir ibn al-Sa'dî, *Taysîr al-Karîm alRahmân*, h. 80.

⁹⁰ Muhammad 'Alî al-Shâbûnî, *Shafwah al-Tafâsîr*, (Bayrût: Dâr alFikr, tt.th), jilid I, h. 113.

⁹¹ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, (Mesir: Mustafa al-Babi Halabi, 1974, juz 2, h. 71

⁹² Asy-Syanqithi, *Tafsir Adwa'ul Bayan*, Ter. Fathurzi (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), h. 219

sebenarnya tidak diharamkan oleh Allah. Menurut tafsir Departemen Agama RI, kata halal yang diberi kata sifat “Thayyiban” oleh Allah, artinya makanan yang dihalalkan Allah merupakan makanan yang berguna bagi tubuh tidak merusak, tidak menjijikan, enak, tidak kadaluarsa dan tidak bertentangan dengan perintah Allah, sehingga kata “Thayyiban” menjadi “illah” (alasan dihalalkan sesuatu dari makanan).⁹³

Dalam ringkasan Tafsir *Ibnu Katsir* (w. 774 H/1372 M) menjelaskan bahwa tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Allah, sesungguhnya hanya Dialah yang Esa dalam penciptaan. Dia adalah dzat yang memberikan rezeki kepada seluruh makhluk-Nya. Serta Dia juga telah memubahkan bagi mereka makanan yang halal dan baik dari Allah, yaitu baik pada dzatnya dan tidak membahayakan kesehatan tubuh dan akal.⁹⁴

Dalam tafsir *Mutawally Sya'rawi* (w. 1330 H/1911 M) bahwa ayat 168, seruan rahmat Allah kepada seluruh hambanya, ia tidak membatasi seruan hanya kepada orang yang beriman. Seolah-olah apa yang diciptakan di dunia ini untuk manusia, dan Dia menciptakan makhluk yang beriman ataupun yang kafir. Selama Allah menciptakan dan mengutus mereka ke alam ini, maka wajar ia mengarahkan seruan bagi semua makhluk dari jenis manusia. Ia menyeru kepada orang kafir dengan perkataan: “walaupun kamu tidak beriman kepada- Ku ambillah dari mukminin yang halal karena akan bermanfaat bagi kehidupanmu. “organ tubuh akan sehat bila memakan makanan yang halal lagi baik. Allah tidak mengharamkan sesuatu kecuali di sana ada bahaya, dan sebaliknya Ia menghalalkannya karena di sana terdapat kebaikan.”⁹⁵

Menurut Hamka (w. 24 Juli 1981 M) dalam *Tafsir Al-Azhar* bahwa ayat 168 ada hubungannya dengan ayat sebelumnya. Yaitu tentang kecurangan-kecurangan, penipuan dan melalui mata yang bodoh, hubungannya dengan perut asal berisi. Beberapa perbuatan yang curang terjadi di atas dunia ini oleh karena mempertahankan syawat perut. Maka, apabila manusia telah mengatur makan minumannya, dengan mencarinya dari yang halal, bukan dari penipuan, bukan dari korupsi, maka jiwa akan terpelihara dari kekesarannya. Dalam ayat ini menjelaskan tentang yang halal lagi baik. Makanan yang halal adalah lawan dari haram.⁹⁶

Dalam Tafsir *Quraish Shihab*, ajakan dalam ayat 168 surah Al-Baqarah ditujukan untuk seluruh manusia, bukan hanya untuk orang-orang beriman, ini menunjukkan bahwa bumi disiapkan untuk seluruh manusia, mukmin atau kafir, setiap upaya dari siapa pun untuk memonopoli hasil-hasilnya, baik ia kelompok

⁹³ Departemen Agama Islam RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid I (Jakarta: Depak RI, 2004), h227

⁹⁴ Muhammad Nasib ar-Rifa'i, *Taisiru al-Aliyyun Qadir li Iktishari Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. Syihabuddin. Cet 1 (Jakarta: Gema Insani, 1999), h. 267

⁹⁵ Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Tafsir Sya'rawi*, (Jakarta: Duta Azhar, 2004), jilid 1, h. 528

⁹⁶ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), h. 307

kecil, maupun besar, keluarga, suku, bangsa atau kawasan, dengan merugikan yang lain, maka itu bertentangan dengan ketentuan Allah karena itu, semua manusia diajak untuk makan yang halal yang ada di bumi. Akan tetapi bukan berarti yang ada di bumi otomatis halal dimakan atau digunakan. Contoh Allah menciptakan buaya di muka bumi ini bukan berarti buaya boleh dimakan, tetapi kulitnya bisa dimanfaatkan oleh manusia untuk bahan sandang, dengan demikian, tidak semua yang ada di bumi menjadi makanan halal, karena itu, Allah memerintahkan untuk makan makanan yang halal. Menurut Quraish Shihab makanan halal adalah makanan yang tidak haram, tidak dilarang oleh agama memakanya.⁹⁷

Menurut Sayyid Qutub (w. 1326 H/1908 M) dalam kitab *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* bahwa ayat tersebut menjelaskan tentang makanan yang diperbolehkan atau yang halal dari apa-apa yang terdapat di bumi kecuali yang dilarang karena berkaitan dengan hal-hal yang membahayakan dan telah ditegaskan dalam nash syara' terkait dalam akidah, sekaligus bersesuaian dengan fitrah alam dan fitrah manusia. Karena Allah menciptakan apa yang ada di bumi bagi manusia. Oleh sebab itu, Allah menghalalkan apa yang ada di bumi tanpa ada pembatasan tentang halal kecuali masalah yang berbahaya. Maka penghalalan dari Allah manusia dapat menikmati apa-apa yang baik dan sesuai dengan fitrah manusia, tanpa harus menerima dengan kesulitan dan desakan.⁹⁸

Menurut Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir Ath-Thabari (w. 223 H/839 M) dalam kitab tafsirnya, *Tafsir Ath-Thabari* mengatakan bahwa aku halalkan atas kalian lewat lisan Rasulkku, dimana aku menghalalkan bagi kalian yang kalian haramkan yaitu bahirah, saibah dan washilah. serta mengharamkan atas kalian bangkai, darah, daging babi dan daging yang disembelih bukan atas nama-Ku, dan tinggalkanlah langkah-langkah setan yang mencelakakan kalian, dan janganlah kalian mengikutinya sesungguhnya ia adalah musuh yang nyata bagi kalian, dimana ia enggan bersujud kepada bapak kalian adalah dan menggelincirkannya dari menaati Allah sehingga diusir dari surga. Yang dimaksud *حَلَالًا طَيِّبًا* adalah halal yang mutlaq, suci, tidak najis dan tidak haram, sedangkan yang dimaksud *خَطَوَاتِ الشَّيْطَانِ* merupakan perbuatan-perbuatan setan.⁹⁹

Ungkapan dan *janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan*. Merupakan peringatan agar manusia berhati-hati dalam menggunakan kenikmatan-kenikmatan Allah yang tidak pada tempatnya. Selain itu, ayat ini mendorong agar manusia memanfaatkan nikmat Allah ke jalan peribadatan dan ketaatan, bukan kerusakan dan melampaui batas di muka bumi. Larangan mengikuti langkah-langkah setan dalam menggunakan kekayaan alam dijelaskan ayat-ayat lain yang juga melarang perusakan dalam mengolah karunia Allah kepada manusia, seperti firman Allah SWT, *makan dan minumlah rezeki yang*

⁹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, jilid I (Jakarta: lentara Hati, 2002), h.227

⁹⁸ Sayyib Qutub, *Tafsir fi Zhilalil Qur'an*, jilid I (Jakarta: Gema Insani, 2000), h. 276

⁹⁹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, (Jakarta: Pustaka Azam, 2008), h. 743

diberikan Allah, dan janganlah kamu berkeliaran dimuka bumi dengan berbuat kerusakan (QS. Al-Baqarah [2] : 66) dan firman-Nya makanlah di antara rezeki yang baik yang telah kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya (QS. Thaha [20] : 81) . karunia dan anugerah ini hendaklah menjadi suatu kekuatan yang mendorong ketaatan, bukan perantara untuk melakukan perbuatan-perbuatan dosa, maka dapat diringkas metode setan dalam tiga faktor yaitu: kekejian, kejahatan, dan berdusta kepada Allah.¹⁰⁰

Pemaparan para mufasir dapat dikatakan mengkonsumsi makanan halal dan baik merupakan perintah dari Allah SWT, akan memberikan dampak yang sangat luar biasa terhadap agama dan kesehatan, maka sebaiknya tidak asal mengkonsumsi makanan, harus mempertimbangkan halal dan baiknya.

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

وَوَلَلْنَا عَلَيْكُمُ الْعَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ (٥٧)

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

Allah memberikan kepada Bani Israel berupa nikmat-Nya dan mujizat-Nya, berupa awan yang melindungi mereka ketika mereka tersesat berada di padang pasir yang tidak ada tempat berteduh dari terik panas matahari yang sangat menyegat, tidak ada air dan tumbuh-tumbuhan, ini terjadi selama 40 tahun. Ketersesatan dipadang pasir antara Syam (Paletina), Suriah, Lebanon, dan Mesir.¹⁰¹ Dilanjutkan dengan datangnya *manna* dan *salwa*. *المَنَّاءَ* buah yang mempunyai titik merah menempel di dedaunan pohon yang datang antara waktu fajar sampai terbit matahari. Sampai sekarang ia masih ada di Irak. Rasanya seperti manis madu lebah dan *qistah* (kue yang dibuat dari tepung yang dicampur gula dan madu, merupakan manisan yang nikmat dan bergizi, mudah ditelan dan cepat larut di dalam tubuh. Allah menurunkan *manna* sebagai bahan bakar bagi mereka serta memberikan energi di gurun pasir. Adapun *السَّلْوى* burung dari langit sebangsa burung puyuh. Ia datang berkelompok besar secara tiba-tiba tanpa mereka ketahui sumbernya. Kemudian burung-burung itu menetap di bumi hingga mereka dapat dapat menyembelih dan memakannya, Allah telah memberikan kepada

¹⁰⁰ Nashir Makarim asy-Syirazi, *Al-Amsal fi Tafsir Kitab Allah al-Munzal*, (Beirut : Mu’assasah al-Bi’tsah, 1992), h. 451

¹⁰¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur’an* (Jakarta: Lentara Hati, 2002), h. 244

Bani Israil rezeki yang baik berupa nikmat awan, buah *manna* dan *salwa*, namun yang seharusnya mereka bersyukur atas nikmat ini malah menerimanya secara membangkang.¹⁰²

Dalam *Tafsir Al-Maraghi* (w. 1371 H/ 1952 M) كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتٍ مَا رَزَقْنَاكُمْ mereka memakan *manna* selama empat puluh tahun dan rasanya hampir sama dengan madu yang dicampur dengan roti. Makanan ini sebagai pengganti roti sebab mereka tidak mendapatkan sayur-sayuran, maka segala apa yang diperintahkan Allah terhadap hamba, semata-mata demi kemaslahatan hamba-hamba itu sendiri. Dan apa yang telah dilarang oleh-Nya, semata-mata demi kemaslahatan hamba-hambanya.¹⁰³

Dalam *Tafsir Sya'rawi* (w. 1417 H/1998 M) كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتٍ مَا رَزَقْنَاكُمْ Allah telah memberikan kepada mereka rezeki yang baik. Berupa nikmat awan yang melindungi mereka dari terik panas matahari. Buah *manna* yang merupakan energi untuk beraktivitas, dan *salwa* sebagai makanan mereka. Semua ini datang dari langit tanpa ada usaha, namun mereka tidak beriman kepada hal-hal yang gaib dan menginginkan segala bentuk riil sekaligus rasa takut yang menyelimuti kalau suatu ketika *manna* dan *salwa* terputus . jika mereka beriman maka akan bersyukur dan tidak khawatir terputusnya rezeki dari Allah, namun mereka yang seharusnya bersyukur atas nikmat ini malah menerimanya secara apatis dan membangkang.¹⁰⁴

Dalam *Tafsir Al-Qurthubi* (w. 671 H/ 1273 M) pada lafadz كَلُوا terdapat kata yang dibuang. Perkiraan kata yang dibuang adalah: wa qulnaa, kuluu (dan kami katakan, makanlah.). kana qulnaa (kami katakan) dibuang untuk meringkas pembicaraan. Sebab kata ini telah ditunjukkan oleh konteks atau alur pembicaraan, maka kata Ath-Thayyibaat di sini mencakup (makanan) yang halal dan lezat.¹⁰⁵

Dalam *Tafsir M. Quraish Shihab* كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتٍ makanlah sebagian dari makanan yang baik-baik yang telah Kami berikan kepada kamu itu. Yang diperintahkan untuk dimakan hanya sebagian, bukan saja karena yang disediakan melimpah, tetapi juga demi menjaga kesehatan mereka, jangan berlebihan ketika mengonsumsi makanan dan selalu bersyukur atas limpahan nikmat yang telah Allah berikan kepada hambanya.¹⁰⁶

Dalam *Tafsir Al-Azhar* (w. 1981 M) empat puluh tahun lamanya mereka tertahan di padang Tih. Sebagai hukuman karena mereka tidak berani memasuki ke negeri yang sudah dijanjikan. Mereka selalu ditudungi dengan awan, kalau tidak ada tundungan awan niscaya habis matilah mereka karena teriknya panas di

¹⁰² Muhammad Mutawally Syar'rawi, *Tafsir Syar'rawi*, (Jakarta: Penerbit Duta Azhar, 2004), h. 250

¹⁰³ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, (Semarang: PT Karya Toha Putra, 1992), h. 14

¹⁰⁴ Muhammad Mutawally Syar'rawi, *Tafsir Syar'rawi*. 250

¹⁰⁵ Imam Al-Qurthubi, *Al Jami' li Akham*, Ter. Fathurrahman...892

¹⁰⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesa n dan keserasian Al-Qur'an*..245

padang pasir. inilah rahmat Allah yang mereka terima. Kemudian di masa itu juga mereka diberi makanan yang bernama *manna* dan *salwa*, *manna* ialah karunia, *salwa* sebagai penawar hati. *كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتٍ* Tetapi yang dimaksud dua macam makanan enak yang dianugerahkan Allah, semua yang dianugerahkan Allah sebagai rahmat, maka memakannyapun harus dengan baik, Allah memberikan makanan yang cukup hal ini sebagai tanda syukur kepada Ilahi.¹⁰⁷

Maka dalam menghadapi udara yang panas di tengah gurun pasir, orang-orang mudah terkuras energi dan tenaga yang dimilikinya. Oleh sebab itu sebagai pengganti energi yang hilang, maka diperlukan makanan dan minuman yang banyak serta mengandung zat gula (*الْمَنَّ*) merupakan jenis makanan yang manis atau minuman berenergi seperti madu yang sangat dibutuhkan didaerah gurun pasir. jika seseorang memakan makanan yang mengandung banyak zat gula yang meningkatkan energi dan memberikan dampak rasa senang membuat lebih semangat. Disamping makanan yang kandungan gula tingga maka dibutuhkan juga daging yang mengandung protein dan lemak (*السَّلْوَى*) sejenis burung puyuh yang dagingnya memiliki kandungan proteini dan lemak yang sangat tinggi. Makanan ini dibutuhkan oleh orang-orang yang berada digurun pasir yang panas sekali. Allah Maha mengetahui dan Maha Bijaksana dengan memberikan makanan, “*manna dan salwa*” kepada Bani Israil yang melakukan perjalanan panjang dan berat dari Mesir ke Syria. Kemudian Allah memerintahkan agar mereka memakan makanan yang baik dari rezeki yang telah dilimpahkannya.¹⁰⁸

Ayat ini ditujukan kepada Bani Israil, tetapi juga berlaku kepada seluruh umat Islam, karena Al-Qur'an adalah pedoman bagi seluruh umat Islam. Oleh sebab itu berdasarkan ayat ini, maka hendaklah umat Islam memakan makanan yang baik dari rezeki yang telah dilimpahkan Allah. Maka makanan yang baik ialah makanan yang halal dan bermanfaat bagi kesehatan serta pertumbuhan badan dan tidak berlebihan.

3. QS. Al-Ma'idah [5] : 88

(٨٨) *وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ*

Ayat ini memiliki munasabah ayat sebelumnya, yang mana isi kandungannya anjuran untuk tidak melampaui batas dengan cara berlebihan dalam menggunakannya, *Ibnu katsir* (w. 774 H/1372 M) dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat ini turun berkenaan dengan beberapa sahabat nabi yang melampaui batas dalam baribadah, sehingga mereka meninggalkan yang telah Allah halalkan bagi mereka, beberapa sahabat tidak lagi menggauli istrinya dan tidak makan daging, dengan alasan jika makan daging maka hasrat kepada wanita

¹⁰⁷ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar...* 198

¹⁰⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, (Jakarta: Depag RI, 2004), jilid I, h. 99

akan muncul, hal ini dilakukan sahabat agar mereka dapat dengan puas beribadah siang dan malam.¹⁰⁹

Dalam *Tafsir al-Maraghi* (w.1371 H/ 1952 M) Allah menyukai bila hambanya menggunakan nikmat-nikmat yang Allah limpahkan kepada mereka, lalu mereka bersyukur atas semua itu. Dan Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas dengan mengharamkan serta meninggalkan apa yang telah diwajibkan. Maka ayat ini mempertegas kepada manusia agar mengikuti apa yang telah Allah garis bawahi. Dalam tafsir al-Maraghi mempertegas bahwa makanan yang halal tidak hanya dari zatnya saja, tetapi dari cara memperolehnya, seperti bukan barang hasil dari riba dan hasil curian.¹¹⁰

Dalam *Tafsi Al-Maraghi* kata *kulu* (makan) dalam ayat ini adalah “menikmati”, maka mencakup minuman dan lain sebagainya. manusia menikmati apa yang mudah baginya di antara yang baik dan halal, Al-Qur’an memberi petunjuk kepada manusia sesuai dengan fitrah yang lurus dan seimbang.¹¹¹

Dalam *Tafsir Departemen Agama* hendaklah makanan didapatkan dengan cara yang halal sesuai dengan ketentuan syariat Islam, makanan yang dikonsumsi hendaklah baik, mengandung zat yang dibutuhkan oleh tubuh dapat kita perhatikan makanan yang halal tetapi tidak thayyib, hal ini dicontohkan oleh Rasulullah saw seperti kepala, kulit, dan jeroan binatang sembelihan agar dibuang. Bahkan beliau bersabda, jangan makan tulang karena tulang adalah makanan untuk bangsa jin. Dalam ilmu kesehatan bagian-bagian tersebut mengandung zat penyebab kadar kolesterol darah dalam tubuh manusia cepat meningkat.¹¹²

Dalam *Tafsir Al-Qurthubi* (w. 671 H/1273 M) kata *al-aklu* untuk mengungkapkan bentuk bersenang-senang dengan makanan, minuman, pakaian, kendaraan dan sebagainya, juga mencakup bentuk manfaat yang paling khusus bagi manusia. Mengenai keinginan terhadap sesuatu yang lezat dan enak serta dorongan hawa nafsu untuk mencari hal-hal yang menggiurkan, memalingkan dan memaksa hawa nafsu agar tunduk lebih baik dan utama. Hal itu harus dilakukan agar hawa nafsu tersebut dapat tunduk kepada manusia dan keganasanya dapat dikendalikan. Selain itu, ketika nafsu selalu dituruti apa yang diinginkannya, manusia akan menjadi budaknya dan akan selalu tunduk atau taat kepadanya.¹¹³

¹⁰⁹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq, *Lubaabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Terj. Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2008), h. 175

¹¹⁰ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, (Mesir: Mustafa al-Babi Halabi, 1974, juz VII, h. 14

¹¹¹ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*.17

¹¹² Departemen Agama Islam RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya*. 7

¹¹³ Imam Al-Qurthubi, *Al Jami’ li Akham*, Ter. Fathurrahman, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), h. 629

Menurut Sayyid Qutub (w. 1386 H/1966 M) dalam *tafsir Fi Zhilalil Qur'an* memberikan penjelasan ayat ini memiliki munasabah ayat sebelumnya. Dimana kadang-kadang seseorang bersumpah untuk menjahui sesuatu yang mubah sebagaimana yang dilakukan oleh beberapa kelompok orang. Dalam riwayat lain dikemukakan bahwa ada beberapa sahabat, diantaranya “utsman bin Mazh'un”, mengharamkan bercampur dengan istrinya sendiri dan mengharamkan makan daging. Mereka mengambil pisau untuk memotong kemaluannya supaya syahwatnya terputus, sehingga tidak terganggu lagi beribadah kepada Allah.¹¹⁴ Ayat ini mengandung hukum bahwa Allah SWT tidak menghukum kaum muslimin disebabkan sumpah *laghwu*. Yaitu, lafal sumpah yang diucapkan oleh lidah tetapi tidak disertai dengan niat dan bersumpah dengan hati, akan tetapi anjuran agar tidak memandang rendah terhadap sumpah *laghwu* “sia-sia”. Karena sumpah atas nama Allah itu memiliki kehormatan dan kedudukan yang tinggi, sehingga tidak patut diucapkan dengan sia-sia. Adapun sumpah *ma'qubah*, yakni sumpah yang disertai kesengajaan dan niat bersumpah. Apabila dilanggar harus membayar *kafarat*. Maka dalam ayat ini menjelaskan bahwa Allah menghalalkan yang baik-baik, sebab hal-hal yang baik itu sangat diperlukan untuk kemaslahatan dirinya dan kehidupannya, karena pengetahuan terhadap dirinya dan kehidupannya tidak akan mencapai pengetahuan yang menghalalkan yang baik-baik. Kalau Allah melihat padanya terdapat kejelekan atau dapat mengganggu, niscaya akan dijaga-Nya hamba-hamba-Nya; dan kalau Allah melihat bahwa kalau menjahui itu lebih baik, sudah tentu Dia akan menghalalkannya.¹¹⁵

Menurut Hamka (w. 1981 M) dalam *tafsir Al-Azhar* ayat ini memberikan peringatan kepada manusia agar memakan makanan yang dikaruniakan Allah yang halal lagi baik. Serta memilih makanan yang halal tapi baik dan yang baik tapi halal, selain yang ditentukan oleh Allah dalam Al-Qur'an, diserahkan pulalah dalam Ijtihad kita sendiri memilih mana yang halal dan baik. Itu sebabnya ujung ayat ini berbunyi: “Dan taqwalah kepada Allah, dan kepada nyalah kamu beriman”. Maka ayat ini sangat penting artinya buat difikirkan oleh orang yang memupuk taqwa dan iman di dalam hatinya, apalagi bila disesuaikan pula dengan kemajuan Ilmu Pengetahuan kedokteran. Pengaruh makanan amat besar kepada tubuh dan jiwa. Patokan telah ditunjukkan Allah dalam ayat ini.¹¹⁶

¹¹⁴ Dahlan, *Asbabun Nuzul; Latar Belakang Historis Turunya Ayat-Ayat Al-Qur'an*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2007), h. 205

¹¹⁵ Sayyib Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, jilid 3. Ter. As'ad Yasin (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), h. 321

¹¹⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Kerjaya Printing Industries, 2003), jilid 3, h. 1855

4. QS. Al-A'raf [7] : 160

وَوَلَّلْنَا عَلَيْهِمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْهِمُ الْمَنَّانَ وَالسَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَهُمْ وَكُنَّا كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ (١٦٠)

Ayat ini mengungkapkan betapa besar karunia Allah kepada Bani Israil yang berada di tengah terik padang pasir, di mana tidak ditemui tempat berteduh maupun awan. Allah Swt menebarkan awan untuk memayungi mereka dengan awan. Kanuria selanjutnya yang di rasakan umat Nabi Musa as adalah Allah menurunkan *manna* dan *salwa* sebagai makanan lezat dan bergizi untuk mereka makan. Akan tetapi mereka memakan makanan itu dengan tanpa ada rasa berterima kasih. Dengan sikap seperti itu, mereka sama sekali tidak membahayakan Allah Swt, tetapi mereka yang berbuat ketidakadilan yang merugikan diri mereka sendiri. Maka ayat ini diakhiri dengan pernyataan, *„Dan mereka tidak membahayakan kami, tetapi merekalah yang selalu menganiaya diri mereka sendiri.*¹¹⁷

Dalam *Tafsir Al-Maraghi* (w.1371 H/ 1952 M) jumlah Bani Israil yang berumur 20 tahu ke atas, jumlahnya lebih dari 600.000 orang. Dengan demikian, jumlah mereka seluruhnya lebih dari 2 juta jiwa. Allah Swt menundukkan awan menjatuhkan bayangannya ke atas mereka sehingga dapat melindungi mereka dari sengatan matahari, namun tetap mendapatkan manfaat dari cahaya dan panasnya yang sedang. Andaikan mereka tidak dinaungi awan di Tih itu, pastilah mereka terbakar oleh panas matahari, karena di sana tak ada pepohonan buat berteduh. Lalu Allah menurunkan kepada mereka makanan dan minuman jenis yang terbaik. Al-Manna bagi mereka adalah sebagai pengganti roti dan mencukupi ribuan orang, sedang burung putih menjadi pengganti daging dan burung-burung lainnya. Makan turunlah perintah untuk memakan yang baik-baik dari apa yang kami rezeki kepadamu “ maka perkataan itu merupakan peringatan nikmat-nikmat tersebut. Dengan kekafiran mereka terhadap nikmat-nikmat tersebut di atas, mereka sebenarnya tak bisa menganiaya kami. Tetapi justru menganiaya dan membahayakan diri mereka sendiri dengan keingkaran dan pembangkangan seperti itu.¹¹⁸

Dalam *Tafsir Al-Azhar* (w. 1981 M) Allah memperlihatkan kuasa-Nya mengatur awan untuk melindungi perjalanan perpindahan besar-besaran agar mereka tidak sengsara karena sangat panas di suatu tempat yang tandus. Lalu Allah Swt memberikan kepada mereka makanan yang di sebut dengan *Manna* semacam makanan manis yang terdapat pada pohon-pohon atau pada celah-celah batu di waktu pagi dan *salwa* merupakan sebangsa burung yang menyerupai burung puyuh. Lalu Allah memerintahkan kepada mereka untuk memakanya

¹¹⁷Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur'an*...121

¹¹⁸ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*..161

dengan baik yang telah dikaruniakan-Nya. Artinya betapa besar nikmat Allah yang mereka dapatkan berupa dilindungi awan sehingga tidak kepanasan, makanan manna dan salwa disediakan pula. Tetapi di samping itu niscaya ada juga yang zalim, ingkar dan keras kepala. Di dalam masyarakat yang demikian besar, disebutkan sekitar 2 juta jiwa, tentu tidak semuanya orang baik, tentu ada juga yang aniaya yaitu tidak mau menuruti peraturan. Allah mengatur yang baik, namun mereka masih mencari jalan yang buruk. Itu namanya aniaya. Mereka sengaja hendak mengicuh Allah, padahal yang terkicuh bukan Allah, melainkan diri mereka sendiri.¹¹⁹

Menurut Sayyid Qutub (w. 1386 H/1966 M) dalam *tafsir Fi Zhilalil Qur'an* perlindungan Allah yang senantiasa mengauni Nabi Musa dan Kaumnya. Pemeliharaan tersebut dengan dinaunginya mereka awan yang melindungi mereka dari teriknya matahari yang panas, diturnkannya sebuah makanan yang bernama *Manna* (sebuah madu lebah liar) dan *salwa* (burung puyuh). Juga dimudahkannya mereka mendapatkan makanan setelah dimudahkan mendapatkan minuman. Pemeliharaan Allah kepada mereka tampak begitu jelas pada semua ini, namun karakter mereka senantiasa ingin menjauh dari petunjuk dan tidak mau belaku istiqamah sebagaimana tampak pada akhir ayat yang menyebutkan semua nikmat dan hal yang luar biasa ini. Yaitu dinaunginya mereka dengan awan di padang yang tandus, dan dimudahkannya mereka memperoleh makanan yang berharga (berprotein dan bergizi tinggi) berupa *manna* dan *salwa*. Selanjutnya Allah memberikan contoh terhadap Bani Israil kezaliman mereka terhadap diri mereka sendiri dengan melanggar perintah Allah dan menyeleweng dari jalan petunjuk-Nya. Dengan pelanggaran dan penyelewengannya ini, sama sekali mereka tidak dapat menganiaya Allah yang Mahasuci. Karena, Allah yang mahakaya dan Mahacukup sama sekali tidak membutuhkan mereka tidak membutuhkan seluruh alam semesta. Tidak pula mengurangi kekuasaan-Nya sedikitpun, seandainya mereka dan seluruh penghuni alam semesta bersatu padu melakukan maksiat kepada-Nya, tidak menambah kekuasaan-Nya sedikit pun, seandainya mereka dan seluruh penghuni semesta bersatu padu melakukan ketaatan kepada-Nya. Sesungguhnya mereka hanya menyakiti dan menzalimi diri mereka sendiri dengan kemaksiatan dan penyelewengannya itu, baik di dunia maupun di akhirat.¹²⁰

Dalam *Tafsir Ath-Thabari* (w. 223 H/839 M) Allah Swt melindungi Bani Israil dari teriknya matahari yang sangat panas dengan awan, lalu Allah memberikan kepada mereka makanan *salwa* dan *manna* sebagai makanan untuk mereka seketika di gurun pasir yang panas. Allah memerintahkan kepada mereka untuk memakan makanan yang telah diberikan. Lalu mereka berkata, “kami tidak sabar hanya satu jenis makanan.” Mereka minta agar diganti dengan makanan yang

¹¹⁹ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar...* 2578

¹²⁰ Sayyib Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, jilid 5. Ter. As'ad Yasin (Jakarta: Gema Insani Prees, 2002), h. 38

mutuhnya lebih rendah dari pada makanan terbaik tersebut. وَمَا ظَلَمُونَا mereka tidak menyebabkan kamu kekurangan hak milik Allah dan kekuasaan Allah kerana mereka meminta apa yang mereka minta itu. Juga kerana perbuatan yang telah mereka lakukan, وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ merenalah yang telah mengurangi keberuntungan mereka dengan mengganti makanan yang terbaik dengan makanan yang mutunya rendah dan hina.¹²¹

5. QS. Al-Anfal [8] : 69

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (٦٩)

Allah membolehkan bagi tawanan untuk mengambil harta rampasan perang, lalu makanlah sebagian dari pada apa yang kamu telah memperolehnya dalam keadaan halal dan baik, maka bertaqwalah kepada Allah.¹²²

Dalam *Tafsir Al-Magrahi* (w.1371 H/1952 M) فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا suatu perintah agar memakan tebusan yang telah mereka ambil, kerana ia bersifat halal dengan dihalalkan oleh Allah bagi mereka, sebab ia baik dalam dirinya, tidak ada keburukan padanya yang diharamkan kerana zatnya, seperti darah dan daging babi.¹²³

Dalam *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur* Karangan Prof. Dr. T.M. Hasbi Ash-Shiddieqy dijelaskan bahwa terimalah tebusan tu sebagai suatu barang yang halal dan baik. Setelah status hukumnya diperhitungkan sebagai harta rampasan. Karena sudah terlanjur. Namun hal serupa tidak boleh diulangi, kerana saat itu posisi umat islam masih lemah, sehingga diperlukan tindakan keras kepada musuh.

Peliharalah dirimu dari memakan harta manusia lain, baik orang itu kafir ataupun muslim, sebelum Allah menghalalkan makanan tersebut bagimu. Allah itu Maha Pengampun terhadap dosa-dosamu yang mengambil tebusan dari para tawanan perang, dan Maha Kekal rahmat-Nya¹²⁴

Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* (w. 774 H/1372 M) ayat tersebut menjelaskan mengenai penetapan tebusan bagi kaum Jahiliyyah pada perang Badar sebanyak empat ratus dinar. Dan ketetapan hukum terhadap tawanan terus tetap berlaku, seorang pemimpin memiliki hak pilih dalam menetapkan hukuman bagi tawanan, boleh dibunuh dan boleh juga menjadikan tawanan itu sebagai budak.¹²⁵

¹²¹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*..650

¹²² Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Bayaan*, (Bandung: PT. Alma Arif, 2012), h.590

¹²³ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*..59

¹²⁴ Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, (Jakarta, Cakrawala Publishing, 2011), cet H. 235

¹²⁵ *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj M. Abdul Ghoffar,.....101

Al-A'masy berkata, dari Abu Shaleh, dari Abu Hurairah, dia berkata, Rasulullah bersabda, "Ghanimah itu tidak dihalalkan bagi seorang pun selain kami."

Oleh karena itu, Allah berfirman, *فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ* "Maka makanlah dari sebagian rampasan perang yang telah kalian ambil itu sebagai makanan yang halal lagi baik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha pengampun lagi Maha penyayang." Maka pada saat itu, mereka mengambil tebusan dari para tawanan perang.

Diriwayatkan pula oleh imam Abu Dawud di dalam Sunannya, dari Ibnu Abbas, bahwa Rasulullah menetapkan tebusan bagi kaum Jahiliyyah pada perang Badar sebanyak empat ratus dinar. Dan ketetapan hukum terhadap tawanan tersebut terus berlaku. Demikian menurut Jumhur (mayoritas) Ulama, yaitu seorang imam (Pemimpin) memiliki hak memilih dalam menetapkan hukuman bagi mereka, jika menghendaki, dia juga boleh meminta tebusan dari mereka berupa harta benda sebagaimana yang pernah dilakukan terhadap para tawanan perang Badar, atau bisa juga tebusan tersebut berupa pembebasan kaum muslimin yang menjadi tawanan mereka. Sebagaimana yang pernah dilakukan Rasulullah terhadap seorang budah wanita dan anaknya yang berada dalam tawanan Salamah bin Akwa, dia mengembalikan keduanya dan sebagai tebusannya dia mengambil beberapa kaum muslimin yang berada di tangan orang-orang musyrik. Dan jika menghendaki, maka dia boleh juga menjadikan tawanan itu sebagai budak. Demikian yang menjadi pendapat madzhab imam Asy-Syafi'i dan beberapa ulama. Mengenai masalah ini terdapat perbedaan pendapat yang lain diantara para imam, yang semuanya telah dikemukakan di dalam beberapa kita Fiqih.¹²⁶

Dalam *Tafsir Al-Azhar* (w. 1981 M) halalnya harta uang tebusan itu dengan ghanimah yang memang telah dihalalkan pada ayat 41 yaitu empat perlima untuk bersama dan seperlima untuk Allah dan Rasul. Harta tebusan tawanan itupun halal dan baik, tidak haram dan tidak jahat. Maka thayyib disini bolehnya untuk menggunakan harta hasil rampasan perang.¹²⁷

Dalam *Tafsir Qurthubi* (671 H/1273 M) seluruh harta ghanimah diperuntukkan bagi orang-orang yang mendapatkan harta ghanimah, dan mereka mendapatkan bagian yang sama. Akan tetapi firman Allah SWT, *وَاعْلَمُوا أَنَّمَا غَنِمْتُمْ* "ketahuilah, sesungguhnya apa saja yang dapat kamu peroleh sebagai rampasan perang, maka sesungguhnya seperlima untuk Allah,"

¹²⁶ Abul Fida' 'Imaduddin Ismail Bin Umar Bin Katsir al-Qurasyi al-Bushrawi, *Tafsir al-Qur'an Al 'Adzim*, Terj. Arif Rahman Hakim, dkk., Tafsir Ibnu Katsir, (Solo: Insan Kamil, 2016), Cet. 2, Jil. 5, h. 50

¹²⁷ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar...56*

menjelaskan kewajiban mengeluarkan seperlima dari harta *ghanimah* dan menyerahkannya di jalan Allah.¹²⁸

Dalam *Tafsir Thabari* (w. 310 H/925 M) Allah menerangkan kepada kaum mukmin yang terlibat dalam perang badar, makanlah apa yang kalian dapatkan dari rampasan perang perang, perintah kepada orang yang beriman boleh mengambil dari harta orang-orang musyrik, maka harta tersebut halal serta baik untuk dimakan, serta mengingatkan agar takut kepada Allah jangan mengulangi suatu perbuatan dalam agama, tanpa ada dasar serta mendapatkan izin dari Allah, sebagaimana yang telah mereka lakukan sebelumnya mengambil tebusan para tawanan dan memakan *ghanimah*, ,mengambilnya sebelum mendapat izin dari Allah, sehingga ayat ini berarti “ makanlah apa yang kalian dapatkan, serupa *ghanimah*, sebagai makanan yang halal dan baik, karena Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Kemudian bertaqwalah kepada Allah.¹²⁹

Dalam *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* (w. 1386 H/1966 M) Allah memberikan karunia dan nikmat-Nya kepada pasukan kaum muslimin, dengan menjadikan rampasan perang itu halal bagi mereka. Diantaranya adalah tebusan yang dahulu mereka dicela, disebabkan mereka mengambil tebusan itu, maka diharamkan di dalam agama sebelumnya bagi pengikut para Rasul, maka Allah mengingatkan kepada mereka agar bertaqwa kepada-Nya¹³⁰

Dalam *Safwatut Tafasir* karya M. Ali Ash-Shabuni dijelaskan bahwa Maka makanlah dari sebagian rampasan perang yang telah kamu ambil itu sebagai makanan yang halal lagi baik.” Makanlah oleh kalian, hai para mujahid, sebagian dari harta rampasana yang kalian peroleh dari musuh kalian dalam perang sebagai makanan yang halal, yakni dihalalkan bagi kalian dan baik, termasuk hasil kerja yang paling baik, sebab itu merupakan buah perjuangan kalian. Dalam hadits shahih disebutkan. “Dan dijadikan rezekiku dibawah bayangan tombakku.” “Dan bertakwalah kepada Allah,” takutlah kalian kepada Allah jika melanggar perintah dan larangan-Nya. “Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang,” Allah sangat mengampuni orang yang bertaubat dan sangat menyayangi hamba-hamba-Nya, di mana Dia memperbolehkan harta rampasan perang untuk mereka.¹³¹

¹²⁸ Imam Al-Qurthubi, *Al Jami' li Akham....*119

¹²⁹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari..*475

¹³⁰ Sayyib Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, jilid 5. Ter. As'ad Yasin (Jakarta: Gema Insani Prees, 2002) ,h. 236

¹³¹ M. Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafasir*, Terj. Yasin, (Jakarta, Pustaka Al-Kautsar, 2011), Jil. 2, H.468

6. QS. An-Nahl [16] : 114

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (١١٤)

Ayat ini merupakan peringatan Allah SWT untuk manusia dalam menghadapi kondisi kelaparan baik kelaparan yang akan datang maupun setelah berlalunya masa kelaparan tersebut, menurut Hamka (w. 1981 M) kondisi seperti ini manusia harus tetap memperhatikan makanan dan minuman yang halal lagi thayyib jangan sembarang masuk ke perut karena sangat besar pengaruhnya pada ketenangan jiwa. Halal adalah makanan yang bukan haram sedangkan thayyib adalah makanan yang diterima selera, tidak menjijikan karena itu sangat dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemajuan suatu bangsa.¹³²

Ibnu katsir (w. 774 H/1372 M) melihat ayat ini di samping Allah SWT hanya mengizinkan manusia memakan yang halal dan baik, juga mengizinkan manusia dalam kondisi darurat untuk memakan makanan yang dilarang sekedar dalam kondisi darurat untuk memakanya, sebatas mempertahankan hidup dan Allah SWT melarang manusia pada ayat selanjutnya untuk menghalalkan yang haram dan mengharamkan yang halal.¹³³

Allah berfirman seraya memerintah orang-orang yang beriman agar memakan rezeki-Nya yang halal dan baik, serta bersyukur kepada-Nya rezeki tersebut. Karena Dia lah pemberi nikmat dan karunia, satu-satunya Dzat yang paling berhak untuk diibadahi, tiada sekutu bagi-Nya.¹³⁴

Dalam *tafsir Al-Azhar* (w. 1981 M) disebutkan dua pokok yang terpenting, *halal* dan *baik*. Halal merupakan sesuatu yang tidak dilarang oleh agama, semisal memakan daging babi, mamakan atau meminum darah, memakan bangkai dan memakan makanan yang disembelih bukan karena nama Allah, maka semuanya itu telah dinyatakan haramnya. Kemudian disebutkan pula makanan yang baik, merupakan sesuatu yang diterima oleh selera sehingga tidak menjijikan. Misalkan seekor ayam yang telah disembelih maka halal dimakan, tetapi tidak dimasak terlebih dahulu sehingga langsung dimakan daging mentah, dalam hal ini menjadi tidak baik. Maka kata thayyib merupakan baik menurut ukuran dari kebiasaan kita sendiri, atau kemajuan masyarakat sekitar.¹³⁵

Dalam *tafsir Fi Zhilalil Qur'an* (w. 1386 H/1966 M) Allah memerintahkan kepada manusia untuk memakan makanan yang baik-baik supaya mensyukuri

¹³² Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, juz, XIV (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), h. 309

¹³³ *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj M. Abdul Ghoffar.. 249

¹³⁴ Abul Fida' 'Imaduddin Ismail Bin Umar Bin Katsir al-Qurasyi al-Bushrawi, *Tafsir al-Qur'an Al 'Adzim*, Terj. Arif Rahman Hakim, dkk., *Tafsir Ibnu Katsir*, (Solo: Insan Kamil, 2016), Cet. 2, Jil. 6, h. 166

¹³⁵ Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Hamka*, (Singapura: Pustaka Nasional, 2003), jilid 5, h. 3997

segala nikmat-Nya. Maka hal ini jika manusia tetap istiqamah (komitmen) dengan keimanan yang benar kepada Allah, ikhlas beribadah kepada-Nya, dan jauh dari kesyirikan yang telah diperintahkan kepada manusia.¹³⁶

Dalam *tafsir Quraish Shihab* menjelaskan ayat ini memiliki munasabah ayat sebelumnya yang mana orang-orang musyrik mengingkari nikmat-nikmat Allah dan mengganti nikmat itu menjadi keburukan. Maka yang dimaksud kata makan dalam ayat ini segala aktivitas manusia, karena makanan mendukung aktivitas manusia. Tanpa makan, manusia lemah dan tidak dapat melakukan kegiatan. Ayat ini memerintahkan untuk memakan yang halal lagi baik. Ketika menafsirkan. Qs. Al-Baqarah [2]: (168), tidak semua makanan yang halal itu baik. Karena yang dinamai *halal* berdiri dari empat macam, yaitu: wajib, sunnah, mubah dan makruh. Sebagaimana jika seseorang melakukan aktivitas walaupun yang dikerjakannya halal, namun makruh atau tidak disukai Allah, tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing pribadi. Ada makanan yang halal, tetapi tidak bergizi, dan ketika itu ia menjadi kurang baik. Yang diperintahkan oleh Al-Qur'an adalah yang halal dan baik.¹³⁷

Dalam tafsir Al-Maraghi (w. 1371/1952 M) ayat ini memberikan penjelasan kepada orang-orang yang beriman agar memakan makanan yang halal berupa binatang-binatang yang dihalalkan bagi mereka dan tinggalkanlah makanan-makanan yang buruk, bangkai dan darah, kemudian mensyukuri atas nikmat-nikmat yang telah Dia limpahkan. Kemudian mentaati perintah dan larangan-Nya.¹³⁸

Dalam *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur* Karangan Prof. Dr. T.M. Hasbi Ash-Shiddieqy dijelaskan bahwa Wahai orang-orang mukmin, tinggalkan semua perbuatan jahiliyah dan makanlah makanan yang halal dan baik dari rezeki yang telah diberikan oleh Allah kepadamu. Yaitu dari binatang-binatang yang telah dihalalkan untukmu dan jauhilah memakan bangkai dan darah. Bersyukurlah kepada Allah atas nikmat-nikmat-Nya yang telah dicurahkan kepadamu, jika kamu benar-benar menyembah-Nya. Ayat ini mendorong kita untuk mengikuti semua perintah Allah dan terus-menerus melaksanakan perintah itu.¹³⁹

Nampak jelas bahwa konsep dan dasar-dasar dalam memelihara kesehatan sudah diatur dalam Al-Qur'an, ajaran Al-Qur'an dalam pemeliharaan kesehatan tidak bertentangan dengan ilmu kedokteran, bahkan justru ilmu kedokteran itulah yang mengadopsi konsep-konsep dan nilai-nilai tentang pemeliharaan kesehatan yang diisyaratkan oleh Al-Qur'an. Ini menunjukkan bahwa apapun yang diperintahkan Allah kepada manusia, manfaatnya adalah untuk diri sendiri, bukan untuk Allah, sebaliknya apapun yang dilarang Allah agar dijauhi oleh

¹³⁶ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, jilid 7. Ter. As'ad Yasin (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), h. 220

¹³⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, jilid 7 (Jakarta: lentera Hati, 2002), h. 370

¹³⁸ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*.274

¹³⁹ Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, (Jakarta, Cakrawala Publishing, 2011), cet H. 235

manusia, semua itu adalah untuk menyelamatkan pribadi manusia dari malapetaka yang akan menimpa karena perbuatan yang telah dilakukan, dengan demikian, maka kejahatan-kejahatan yang dilakukan manusia tidak akan mengurikan Allah, melainkan akan merugikan diri manusia sendiri.

Dalam *Safwatut Tafasir* karya M. Ali Ash-Shabuni dijelaskan bahwa makanlah nikmat Allah yang Dia halalkan untuk kalian dalam keadaan halal dan enak, “dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya yang besar jika kalian ikhlas beriman, tidak menyembah siapapun selain Dia.

Kemudian Allah menyebutkan apa yang dia haramkan untuk mereka, yaitu sesuatu yang membahayakan mereka, dengan berfirman : “Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan atasmu (memakan) bangkai, darah, daging babi,” Allah tidak mengharamkan kepada kalian, hai umat manusia, kecuali sesuatu yang merugikan kalian, seperti bangkai, darah, daging babi, “dan apa yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah.” Sesuatu yang disembelih atas nama Allah, sebab hal ini merugikan jiwa dan akidah. “Tetapi barang siapa yang terpaksa memakannya dengan tidak menganiaya dan tidak pula melampaui batas, maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.¹⁴⁰

7. QS. Taha [20] : 81

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ
غَضَبِي فَقَدْ هَوَى (٨١)

Dalam *Tafsir Al-Qurthubi* (671 H/1273 M) Allah memerintahkan kepada manusia agar memakan rezeki yang baik yang telah diberikan, yakni makanan yang lezat atau yang halal, karena tidak ada peran manusia pada makanan itu sehingga tidak ada keraguan padanya. Sehingga manusia diingatkan jangan melampaui batas karena akan mengantarkan kepada kemaksiatan, janganlah kalian mengingkari nikmat Allah dan janganlah lupa untuk bersyukur kepada pemberian nikmat yang telah dianugerahi kepada kalian, janganlah kalian meminta diganti dengan yang lain, janganlah menyimpan makanan lebih dari sehari semalam, Ibnu Abbas mengatakan, sehingga apa yang disimpan itu berulat, akan menyebabkan kemurkaan Allah, berupa siksaan dan adzab-Nya manusia akan binasa. Menuju ke Hawiyah, yaitu dasar neraka. Sesungguhnya di dalam jahannam terdapat sebuah gunung yang disebut *sha'uud*. Orang kafir memperhatikannya selama empat puluh tahun sebelum mendakinya, terdapat sebuah istana yang disebut hawaa, dimana orang kafir dilemparkan dari atasnya, lalu jatuh selama empat puluh sebelum mencapai dasarnya¹⁴¹

¹⁴⁰ M. Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafasir*, Terj. Yasin, (Jakarta, Pustaka Al-Kautsar, 2011), Jil. 3, H.179

¹⁴¹ Imam Al-Qurthubi, *Al Jami' li Akham....*619

Dalam *Tafsir Thabari* (w. 310 H/925 M) Allah memberikan rezeki berupa makanan yang halal kepada Bani Isra'il, lalu Allah mengingatkan jangalah kalian berlebih-lebihan dan saling menzhalimi. Yang menyebabkan kemurkaan Allah, akan turun hukuman-Ku atas perbuatan kalian. Maka dalam hal ini Allah sendiri yang telah memperingatkan orang-orang, yang dikatakan kepada mereka dengan perkataan ini dari kalangan Bani Isra'il. Allah mengancam mereka, bahwa murka-Nya akan menimpa mereka yang bermaksiat kepada-Nya, dan hal itu pasti terjadi, akan menimpa atau pasti telah dianggap benar.¹⁴²

Dalam *tafsir Al-Azhar* (w. 1981 M) Allah mempersilahkan memakan rezeki baik yang telah dianugerahkan Allah. Rezeki yang baik ialah yang halal lagi enak rasanya, maka terimalah itu dengan rasa syukur kepada Allah. Janganlah bersewenang-wenang dengan rezeki yang diberikan Allah dengan rakus, sehingga tidak mengingat agar orang lainpun mendapat pula. Ata menjadi bakhil, tidak suka memberi kepada orang yang kekurangan, atau tamak ingin pula hendak mempunyai apa yang ada di tangan orang lain. Di sini Allah memperingatkan bahwasanya orang yang bersewenang-wenang, hendak menguasai untuk diri sendiri segala rezeki yang diberikan Allah, sehingga tidak peduli lagi kepada kepentingan orang lain, adalah sesuatu perangai buruk akan menimbulkan kemurkaan Allah. Allah amat murka kepada orang yang tamak, rakus dan mementingkan diri sendiri, mengumpul sebanyak-banyaknya dengan tidak memperdulikan kepentingan orang lain. Orang yang berperangai demikian dengan rezeki yang diberikan Allah akan dapat murka dari Allah dan orang yang kena murka Allah pasti binasa, hancur, jatuh atau terpelanting dari masyarakat. Inilah peringatan kepada Bani Israil, dan diulangkan kembali cerita ini kepada umat Muhammad dengan perantara beliau saw. Bahwasanya hukum itu tidaklah berubah kepada perobahan umat. Bahwa Allah akan mengembangkan rezeki-Nya yang baik bagi hamba-Nya, tetapi hamba-Nya mesti menyambutnya dengan baik, jangan bertindak semau-maunya saja karena itu akan membawa kebinasaan. Maka ayat ini dijelaskan kejatuhan dan keruntuhan Qarun, dia dan harta bendanya tenggelam di telan bumi, dan tidak seorang pun orang-orang memuja-mujanya selama ini yang dapat menolongnya.¹⁴³

Dalam *Tafsir Al-Magrahi* (w.1371 H/1952 M) ayat ini mempunyai munasabah menceritakan kesudahan Fir'aun dan kaumnya, yaitu ditenggelamkannya mereka di dalam lautan ketika berusaha mengejar Musa yang keluar dari mesir menuju Tur dan Tuwa. Allah menyebutkan nikmat-nikmat-Nya yang dilimpahkan kepada Bani Israil, baik yang bersifat keagamaan maupun keduniaan. Maka Allah telah menyelamatkan mereka dari musuh yang telah menimpakan berbagai macam kezaliman kepada

¹⁴² Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*.904

¹⁴³ Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Hamka*, (Singapura: Pustaka Nasional, 2003), jilid 6, h. 4466

mereka, seperti pembunuh, penghinaan dan kepayahan dalam bekerja. Dia telah menurunkan *manna* dan *salwa* kepada mereka; bahwa Dia menyuruh mereka untuk memakan rezeki yang baik-baik, lalu menghardik mereka dari perbuatan maksiat, dan bahwa orang yang berbuat maksiat kemudian bertaubat, maka taubatnya diterima di sisi Allah.¹⁴⁴

Dalam *tafsir Fi Zhilalil Qur'an* (w. 1386 H/1966 M) Allah mengingatkan nikmat yang diberikan kepada Bani Israil agar mereka makan yang baik-baik saja yang dimudahkan Allah buat mereka, dan mewanti-wanti mereka untuk tidak melampaui batas dalam hal ini berlebih-lebihan dalam makan, senang memuaskan kenikmatan perut, lalai dari tujuan utama mereka keluar, dan lalai dari amanah yang telah dipersiapkan Allah untuk mereka emban. Allah menamakan perbuatan tersebut dengan perbuatan thaghut, dan kata-kata ini masih sangat hangat di telinga mereka. Mereka merasakan pahitnya perbuatan dan menyaksikan bagaimana akhir dari nasib mereka. Inilah wanti-wanti dan peringatan untuk kaum yang akan maju menjalankan misi dari keluarnya mereka, agar nikmat yang ada tidak membuat mereka sombong, dan tidak berlebih-lebihan dalam menggunakannya sehingga mereka bersantai-santai. Di samping wanti-wanti dan peringatan, Allah membuka pintu tobat bagi yang melakukan kesalahan dan mau bertobat.¹⁴⁵

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

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ
(١٧٢)

Hai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik dari rizki yang kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu memang benar-benar hanya menyembah kepada-Nya

Al-Qur'an menggunakan gaya bertutur yang penuh dengan penekanan dan penegasan dalam mengurai gejala-gejala zaman yang menyimpang. Ayat ini ditujukan untuk kaum Mukmin, sedangkan ayat-ayat terdahulu ditujukan untuk semua manusia, kalau kita bandingkan Firman Allah yang berbunyi: *Hai manusia, makanlah apa-apa yang ada di bumi...* (QS. Al-Baqarah, 168)

Dalam *Tafsir sya'rawi* (w. 1417 H/1998 M) ayat ini merupakan seruan Allah kepada kaum Mukmin agar memakan yang halal dan baik, Pada ayat 168 Allah berbicara kepada semua manusia untuk menarik perhatian mereka masalah keimanan. Sedangkan ayat 172 berbicara tentang hukum, karena Allah tidak memberikan *taklif* (perintah Allah) kecuali kepada orang yang beriman. Mereka

¹⁴⁴ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, jilid 16...244

¹⁴⁵ Sayyib Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, jilid 8. Ter. As'ad Yasin (Jakarta: Gema Insani Prees, 2002), h. 20

yang tidak beriman tidak akan diberarti dengan hukum, karena keimanan adalah sesuatu yang baku. Ketika seseorang beriman dan konsisten bahwa Allah adalah Tuhan yang bijaksana tentu harus mengikuti agama yang diturunkannya, maka seruan *كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ* ditujukan khusus untuk orang mukmin. Maka ayat ini diakhiri : *وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ*.¹⁴⁶ Kesyukuran ini wajib dilakukan selama ia beriman dan beribadah kepada Allah.

Dalam *Tafsir Al-Maraghi* (w. 1371 H/ 1952 M) Islam sebagai umat pilihan (*ummatan wasatan*) di dalamnya memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani, karenanya. Allah menghalalkan kepada kita hal-hal yang baik, dan Allah memerintahkan kepada kita agar menyatakan ucapan syukur atas semua nikmat Allah tersebut, Islam tidak menginginkan manusia menjadi pengabdian kebutuhan jasmani, sebagai hewan. Islam juga tidak menghendaki manusia menjadi pengabdian rohani *an sich* sebagai malaikat. Tetapi Islam menghendaki agar manusia agar berdiri di tengah-tengah antara kedua kebutuhan sebagai layaknya manusia. Maka dalam hal ini Allah menghalalkan kepada manusia untuk menikmati jernih payahnya yang halal. Tidak dibolehkan mengharamkan nikmat Allah sekalipun untuk diri kita sendiri, apalagi dengan tujuan menyiksa diri, dan tidak dibolehkan menghalalkan sebagian atau mengharamkan sebagian hanya karena mengikuti petunjuk para pemuka agama dan godaan setan.¹⁴⁷

Menurut Quraish Shihab ayat ini merupakan ajakan Allah kepada orang-orang beriman sedikit berbeda dengan ajakan-Nya kepada seluruh manusia. Bagi orang-orang mukmin tidak lagi disebut kata halal, sebagaimana yang disebutkan pada ayat 168, karena orang yang beriman di dalam hatinya terdapat jaminan dalam mencegah makanan yang tidak halal, maka ayat ini juga memerintahkan kepada orang beriman agar bersyukur di sertai dengan dorongan kuat yang terdapat pada penutup ayat 172 ini. Rasa syukur dapat diartikan sebagai pengakuan dengan tulus bahwa anugerah yang diperoleh semata-mata bersumber dari Allah, sehingga dapat digunakan sesuai dengan tempat dan tujuan.¹⁴⁸

Dalam *tafsir ibnu katsir* (w. 774 H/1372 M) melalui firman-Nya, Allah memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya yang beriman agar memakan makanan yang baik dari rizki yang telah dianugerahkan Allah kepada mereka, supaya mereka senantiasa bersyukur kepada Allah atas rizki tersebut, jika memakan makanan yang halal menjadikan salah satu sebab terkabul-Nya doa dan diterima ibadah.¹⁴⁹

Dalam *tafsir Qurthubi* (671 H/1273 M) ini merupakan suatu tekanan perintah ayat sebelumnya (yakni ayat: "*Hai manusia, makanlah yang halal dan lagi baik*"). Namun ayat ini dikhususkan untuk orang-orang yang beriman saja,

¹⁴⁶ Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Tafsir Sya'rawi*.h. 540

¹⁴⁷ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, (Semarang: Karya Toha Putra, 1993), h. 81

¹⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*.461

¹⁴⁹ M. Abdul Ghoffar, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), jilid 1, h. 323

sebagai keutamaan keimanan mereka, adapun makna “makan” di sini adalah mengambil manfaat dengan segala bentuknya. Kemudian dikisahkan pada suatu riwayat, jika ada seorang laki-laki yang telah menempuh perjalanan jauh (untuk menjalankan suatu ibadah), rambutnya pun telah kusut dan tubuhnya penuh dengan debu (akibat perjalanan itu), lalu ia mengangkat tanganya ke atas langit seraya berdoa: ya Tuhanku, ya Tuhanku, namun ia memakan makanan yang haram, meminum dari yang haram, memakai pakaian yang haram. Serta penghasilan yang haram, maka doanya sama sekali tidak di jawab oleh Allah.¹⁵⁰

Dalam *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* (w. 1386 H/1966 M) Allah mengingatkan kepada orang beriman bahwasanya Dialah yang memberi rizki sehingga membolehkan kepada mereka agar memanfaatkan makanan yang baik dari apa yang telah Dia rezeki kan, Allah melarang hamba-Nya agar meninggalkan sesuatu yang tidak baik dari rezeki itu. Dalam hal ini pelanggaran bukan berarti Allah menginginkan agar mereka mengalami kesulitan dan kesempitan dalam mencari rezeki, sebab Allah sendirilah yang melimpahkan rezeki kepada mereka. Allah menginginkan agar sebagai hamba bisa mensyukuri apa-apa yang berasal dari Allah dan agar mereka betul-betul beribadah semata-mata kepada Allah tanpa ada penyekutuan. Maka Allah, mewahyukan kepada mereka bahwa syukur itu adalah termanifestasikan dengan ibadah dan taat serta apa yang diridha kan dari Allah.¹⁵¹

Dalam *Tafsir Al-Azhar* (w.1981 M) jika ada seruan kepada seluruh manusia agar memakan makanan yang halal dan baik, maka seruan kepada orang yang beriman lebih ditekankan lagi. Karena makanan sangatlah berpengaruh kepada jiwa dan sikap hidup. Makanan menentukan kepada kehalusan dan kekasaran krakter seseorang. Makanan yang baik itu senantiasa disediakan oleh Allah asal kamu mengusahakannya. Buah-buahan, tumbuh, serta binatang-binatang ternak. Asal kamu berusaha mencari dan memilih mana yang baik, pasti kamu tidak akan kekurangan makanan. Menurut ahli gizi, berbagai makanan itu mengandung beberapa vitamin zat putih telur, zat asam, kalori dan hormon semuanya itu akan memperkuat tubuh manusia. Sebab itu bersyukurlah kepada Allah. Makanya orang yang beriman bukanlah semata-mata soal perut berisi. Tetapi makan buat menguatkan badan, yang dengan badan sehat itu menjadikan terbuka dan bersyukur kepada Allah bertambah mendalam. Maka yang dimaksud oleh ayat ini segala macam usaha yang halal, bukan semata-mata makanan saja.¹⁵²

¹⁵⁰ Syaikh Imam Qurthubi, *Al Jami'li Ahkam Al-Qur'an*, Ter, Fathurrahman, Ahmad Hotib, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), jilid 2, h. 496

¹⁵¹ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Qur'an*, Ter. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil (Jakarta: Gema Insani Prees, 2000), h. 186

¹⁵² Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*..384

B. Pandangan Mufassir Tentang Halal Dan Thayyib

Dalam Al-Qur'an kata *thayyib* disebutkan beberapa kali dan dirangkai dengan kata halal. Maka dapat kita uraikan pendapat para Mufassir mengenai arti halal dan *thayyib* pada makanan.

1. Ibnu Katsir mengatakan *halalan thayyiban* merujuk kepada apa yang telah dihalalkan oleh Allah SWT. Dan *thayyiban* sesuatu yang halal itu sesuai dengan diri seseorang yang tidak mendatangkan bahaya pada tubuh dan akalnya. Penafsiran ini menekankan bukan saja soal halal tapi juga soal kesesuaian dan keselamatan diri dari penggunaan barang atau makanan yang halal, maka dari itu *halalan thayyiban* adalah makanan yang dihalalkan dan mendatangkan kebaikan kepada manusia, tetapi tahap kebaikan tersebut tergantung kepada kesesuaiannya dengan diri individu yang bisa memberikan kesehatan tubuh dan akal. Disamping itu, mesti dijamin kebersihan dan kesuciannya dan tidak boleh mengandung unsur-unsur *syubhat* dan dosa (termasuk cara mendapatkannya).
2. Wahbah al-Zuhayli mengatakan, kata *thayyiban* yang dirujuk pada makanan, tidak mempunyai unsur *syubhat*, tidak berdosa (jika mengambilnya) dan tidak memiliki kaitan dengan hak orang lain.¹⁵³ Pendapat ini tidak saja menekankan pada aspek makanan, tapi juga merangkumi persoalan dari mana ia dapat, atau dengan kata lain, berkaitan dengan sumbernya.
3. Imam al-Razi menjelaskan bahwa kata *al-thayyib* dari segi bahasa berarti bersih dan halal, disifatkan baik. Sedangkan makna asalnya menunjukkan kepada apa yang melezatkan dan mengenakan sesuai dengan selera.¹⁵⁴
4. Ath-Thabari mengatakan Yang dimaksud **حَلَالًا طَيِّبًا** makanan yang mutlaq, suci, tidak najis dan tidak haram.
5. Menurut *Tafsir Imam Qurthubi* mengatakan dalam tafsirnya bahwa kata **حَلَالًا** melepaskan atau membebaskan. Disebut halal karena ikatan larangan yang mengikat sesuatu itu telah lepas. Sedangkan kata **طَيِّبًا** mencakup makanan yang halal dan lezat.
6. Menurut *Tafsir Departemen Agama RI*, kata *halalan* yang diberi kata sifat "Thayyiban" oleh Allah, artinya makanan yang dihalalkan Allah merupakan makanan yang berguna bagi tubuh tidak merusak, tidak menjijikan, enak, tidak kadaluarsa dan tidak bertentangan dengan perintah Allah, sehingga kata "Thayyiban" menjadi "illah" (alasan dihalalkan sesuatu dari makanan).
7. Menurut *Tafsir Hamka* yang dimaksud **حَلَالًا طَيِّبًا** *Halal* adalah makanan yang bukan haram, serta sesuatu yang tidak dilarang oleh agama, sedangkan *thayyib* adalah makanan yang diterima selera, tidak menjijikan karena itu sangat dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemajuan suatu bangsa.

¹⁵³ Wahbah al-Zuhayli, *al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa Syari'ah wa al-Manhaj*, juz 1-2 (Beirut: al-Fikr al-Mu'asir, 1991), hlm 73.

¹⁵⁴ Fakhr al-Din al-Razi, *Tafsir al-Fakhr al-Razi*, juz. 3 (Beirut: Dar al-Fikr, 1995), h. 4

8. Menurut Tafsir Quraish Shihab makanan yang halal merupakan makanan yang tidak haram, sedangkan makanan Thayyib merupakan makanan yang lezat, bergizi dan berdampak positif bagi kesehatan.
9. Menurut *Tafsir Al-Maraghi* kata **حلالاً** tidak hanya dari zatnya saja, tetapi dari cara memperolehnya, seperti bukan barang hasil dari riba dan hasil curian. Sedangkan **طَيِّبًا** adalah yang sedap dimakan, tidak kotor, karena zatnya sendiri maupun karena rusak atau kadaluarsa.

C. Korelasi Makanan halal dan Thayyib Terhadap Kesehatan Menurut Perspektif Mufassir

Tubuh manusia terdiri dari berjuta-juta sel yang hidup dan semuanya mempunyai fungsi masing-masing, makanan mempunyai unsur-unsur yang sangat baik bagi tubuh antara lain: protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan air. Inilah bahan yang diperlukan oleh tubuh dalam kadar yang tepat kalau ingin tubuh manusia tetap sehat. Maka manusia akan merasakan manfaat ketika mengkonsumsi makanan halal dan thayyib di antaranya:

1. Wujud Keimanan Kepada Allah : mempunyai perbedaan antara muslim dengan non muslim, seorang muslim tidak akan memakan makanan yang diharamkan oleh Allah Swt. Sebaliknya non Muslim tidak pernah merasa terikat dengan aturan makanan halal. Maka ini sangat berpengaruh status keimanan kepada Allah Swt.
2. Agar Doa Tidak Terhalang : Doa salah satu senjata bagi kaum muslimin. Bermiliar makhluk yang menyampaikan permintaannya kepada Allah SWT. Maka salah satu agar doa seorang hamba dapat dikabulkan oleh Allah SWT hendaknya ia memperhatikan makanan yang ia konsumsi. Terdapat suatu kisah yang mana dizaman Rasulullah SAW seseorang yang melakukan perjalanan panjang hingga rambutnya kusut dan berdebu, sambil menadahkan tangannya ke langit menyeru. “Ya Tuhan, Ya Tuhan” sementara ia mengonsumsi makanan haram, minuman haram dan pakaian yang haram. Lalu bagaimana doanya akan dikabulkan oleh Allah Swt.
3. Dapat menyehatkan badan dan terpenuhinya kebutuhan protein, gizi dan kalori, sehingga tubuh sehat dan berkembang dengan baik.
4. Melahirkan generasi yang kuat dan cerdas perantara dari sifat ayah dan ibunya bagaimana memperhatikan masalah makanan yang dikonsumsi.
5. Terhindar dari Api Neraka : kehidupan dunia hanyalah bersifat sementara. Akhirat menjadi salah satu kehidupan yang kekal selamanya, surga dan neraka sudah disiapkan oleh Allah Swt. sementara bahan bakar api neraka adalah manusia. Maka hendaklah seorang hamba memperhatikan status makanan yang ia konsumsi agar terhindar dari makanan yang diharamkan oleh Allah Swt.
6. Mencegah timbulnya penyakit : makanan yang diharamkan oleh Allah mempunyai hikmah didalamnya dan juga terdapat perintah untuk

mengonsumsinya, dalam Al-Qur'an Allah Swt menetapkan makanan yang halal agar umat-Nya terhindar dari penyakit. Yang mana firman Allah Swt : **فَكُلُوا مِنِّي** , **مَرِيئًا** , Imam Al-Qurthubi berpendapat *al-Hani'* ialah yang baik lagi enak dimana dan tidak memiliki efek negatif. Sedangkan *al-mari'* ialah yang tidak menimbulkan efek samping setelah dimakan, mudah dicerna, dan tidak menimbulkan penyakit.

7. Tidak mengikut langkah setan : telah dikisahkan dalam Al-Qur'an. Allah Swt telah memberikan kebebasan kepada Nabi Adam as. Dan istrinya untuk memakan apa saja yang ada didalam surga. Dengan kata lain, semua makanan yang di surga itu halal dimakan. Namun, ada satu makanan yang dikecualikan yang hukumnya haram dimakan. Makanan yang diharamkan merupakan salah satu pintu masuk bagi setan untuk menggiring manusia masuk ke nerakanya Allah Swt.

Seseorang dikatakan sehat bukan berarti hanya terbebas dari penyakit atau sehat secara fisik. Namun defenisi sehat yang holistik dalam Agama Islam adalah bila seseorang tersebut sehat secara fisik/jasmani dan rohani ialah :

1. Kesehatan jasmani adalah apabila seseorang bebas dari penyakit dan terdapat keharmonisan hubungan antara dirinya dengan alam, karena beberapa penyakit yang terjadi pada manusia memang bisa diakibatkan karena perilaku manusia yang merusak alam.
2. Kesehatan rohani adalah adanya keseimbangan dan hubungan yang baik secara spritual antara sang Khalik (pencipta) dengan hambanya, yang diwujudkan oleh manusia melalui aktivitas ibadah dan menjalankan semua perintah Allah serta menjahui larangan-Nya. Kesehatan sosial adalah kesehatan yang bersifat psikologi. Dalam kesehatan ini, terdapat keharmonisan antara seorang manusia.

Menjadi peringatan kepada manusia seluruhnya, bahwa jika mereka melanggar batas yang ditentukan oleh Allah Swt, tidak tunduk dan tidak menuruti langkah Nabinya, akan membinasakan diri sendiri. Karena klau Allah mengeluarkan suatu peraturan, bukanlah itu untuk keperluan Allah, melainkan untuk kebahagiaan manusia itu sendiri di segala zaman. Karena itu sunnatullah tentang hubungan Allah dengan manusia akan berlaku terus selama manusia masih hidup di atas permukaan bumi ini. Kecelakaan manusia ialah apabila telah berlaku zalim, aniaya dan menempuh jalan yang tidak benar. Perlu diketahui bersama apa saja dampak ketika seseorang mengonsumisi makanan selain halal dan *thayyib* maka akan ada perbedaan yang sangat jelas yaitu:

1. Akan mendorong pada prilaku-prilaku yang diharamkan pula menurut Agama Islam, dampak itu terus menetes dan mewaris pada keturunan sehigga anak-anak dan cucunya pun berkecenderungan pada prilaku yang diharamkan.
2. Dianggap sebagai bagian dari bahan bakar api neraka dan diancam hukumannya dibakar.

3. Doanya akan menjadi hambatan ketika ia bermunajat kepada Allah Swt.
4. Penyakit-penyakit pun akan sangat mudah merasuki tubuhnya, sehingga akan mengalami gejala-gejala yang tidak dapat dipungkiri.
5. Secara tidak langsung terlena dengan langkah-langkahnya syaitan. Sehingga akan membuat dirinya malas dan enggan untuk melaksanakan perintah Allah Swt.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Al-Qur'an menekankan dua sifat makanan yang dapat dikonsumsi, yaitu halal dan baik (*thayyib*). Halal yang berarti "lepas" atau "tidak terikat". Sesuatu yang halal maka terlepas dari bahaya *duniawi* dan *ukhrawi*. Maka dapat ditinjau dari segi cara memperolehnya dan jenis makanan itu sendiri, sedangkan *thayyib* yang berarti lezat, baik, sehat dan paling utama. Maka dapat ditinjau makanan yang tidak kotor dari segi zatnya, mengundang selera bagi orang yang memakannya dan tidak membahayakan fisik dan akal dan tidak rusak (kadaluarsa) atau dicampuri oleh benda yang haram.

Makanan mendapatkan perhatian yang khusus dalam agama Islam, umat Islam senantiasa dapat memelihara dan menjaga makanannya agar tetap sesuai dengan norma-norma ajaran Islam, ada dua hal yang perlu diperhatikan umat Islam terhadap makanan yang akan dikonsumsi, yaitu cara memperoleh dan jenis atau zat makanan itu sendiri.

Manusia mengonsumsi makanan dengan tujuan untuk menjaga keberlangsungan hidupnya. Makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat hygiene dan halal. Halal dalam hal ini sudah diatur di dalam Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa antara 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 macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan.

1. Jenis - Jenis Makanan Halal dan *thayyib*

- a) Semua makanan yang baik, tidak kotor dan tidak menjijikkan.
- b) Semua makanan yang tidak di haramkan oleh Allah dan Rasul-Nya.
- c) Semua makanan yang tidak memberikan Mudharot, tidak membahayakan kesehatan jasmani dan tidak merusak akal, moral dan akidah.

2. Manfaat Mengonsumsi Makanan Halal dan *Thayyib*

- a) Terjaga kesehatan hingga dapat mempertahankan hidupnya sampai dengan batas yang ditetapkan Allah SWT
- b) Mendapat ridha Allah SWT
- c) Memiliki akhlaqul karimah karena telah menaati perintah Allah SWT
- d) Melahirkan generasi yang kuat dan cerdas
- e) Menjadikan doa mudah dikabulkan oleh Allah SWT

B. Saran

- a) Berhati-hati dalam mengkonsumsi makanan, amati dan cermati dengan teliti bahan-bahan yang digunakan.
- b) Periksa kemasan makanan sebelum dibeli, apakah terdapat label halalnya, dan bungkusannya apakah masih rapi atau sudah rusak, dan periksa tanggal kadaluarsanya.
- c) Pelajari makanan yang diperbolehkan dan yang diharamkan dalam Islam, agar mendapatkan gizi seimbang untuk tubuh yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah Himmatul, *Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*, (Jurnal Ilmu Qur'an dan Tafsir vol. 10 No. 2 tahun 2016), h. 214
- Allamah Kamal Faqih, *Tafsir Nurul Qur'an*, Ter. Hikmat Danaatmaja (Jakarta: Al-Huda, 2006),
- Amaliyah Nurul, *Penyehatan Makanan dan Minuman*, (Jakarta: Deepublish, 2017),
- Amir Syamsudin, *Panduan Praktik Klinis Bagi Dokter di Fasilitas Pelayanan kesehatan Primer*, (Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014),
- Amrullah Abdul Malik Karim, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015),
- _____, _____, juz, XIV (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983),
- _____, *Tafsir Hamka*, (Singapura: Pustaka Nasional, 2003),
- Andriyani, *Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*, jurnal kedokteran dan kesehatan, Vol. 15, No. 2, 2019,
- Astawan Made dan Andreas Leomitro Kasih, *Khasiat Warna Warni Makanan* (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2008)
- Ath-Thabari Abu Ja'far Muhammad bin Jarir, *Tafsir Ath-Thabari*, (Jakarta: Pustaka Azam, 2008),
- Asy-Syanqithi, *Tafsir Adwa'ul Bayan*, Ter. Fathurzi (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006),
- Aung Sumbono, *Biokimia Pangan Dasar*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016),
- Aziz Muhammad, *Perspektif Maqashid Al-Qur'an Syariah Dalam Penyelenggaraan Jaminan Produk Halal Indonesia*, Jurnal Studi keIslaman, Vol 7, No.2, 2017,
- Basith Abdul Muhammad As-Sayyid, "Pola Makan Rasulullah : *Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah*, ter. M. Abdul Ghoffar (Jakarta : Penerbit Al-Mahira, 2006)
- Dahlan Abdul Aziz, *Ensiklopedia Hukum Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1996),
- Dahlan, *Asbabun Nuzul; Latar Belakang Historis Turunya Ayat-Ayat Al-Qur'an*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2007),
- Damin Sumardjo, *Pengantar Kimia: Buku Panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran Dan Program Strata Fakultas Bioeksakta*, (Jakarta, Kedokteran EGC, 2009),
- Departemen Agama Islam RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid I (Jakarta: Depak RI, 2004),
- Dessy Hermawan, *Sehat Selalu Dengan Vitamin D*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2016),

- Dillah Phillips, Suratman, *Metode Penelitian Hukum*, (Bandung, Alfabeta, 2013),
- Fakhr al-Din al-Razi, Tafsir al-Fakhr al-Razi, juz. 3 (Beirut: Dar al-Fikr, 1995),
- Fiman Jaya, Ilmu Teknologi Dan Manfaat Keefir, (Malang: UB Prees, 2009),
- Habib Syarif Muhammad Alayrus. Agar Hidup Selalu Berkah Meraih Ketentraman Hati dengan Hidup Penuh Berkah. (Bandung. PT Mizan Pustaka. 2010),
- Hanafi, Asbabun Nuzul Kronologi Dan Sebab Turun Wahyu Al-Qur'an, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2014),
- Hanifah Erna, Cara Hidup Sehat, (Jakarta: PT. Sarana Bangun Pustaka, 2011),
- Hasbi Ash-Shiddieqy, Tafsir Al-Bayaan, (Bandung: PT. Alma Arif, 2012),
- Hasbi Ash-Shiddieqy, Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur, (Jakarta, Cakrawala Publishing, 2011),
- Hashman Ade, *Rahasia Kesehatan Rasulullah* (Jakarta : Noura Book Publisher, 2012),
- Hermawan Wibisono, Solusi Sehat Seputar Kehamilan, (Jakarta: PT. AgroMedia Pustaka, 2009),
- Himpuno Diah, *Membuat Masakan dan Kue Dari Bahan Halal*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2017),
- Ishaq Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman, Lubaabut Tafsir Min Ibnu Katsir, Terj. Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008),
- Idra Kusumah, Kesehatan Islami Panduan Diet Ala Rasulullah, (Jakarta: QultumMedia, 2007),
- Imam Al-Qurthubi, Al Jami' li Akham, Ter. Fathurrahman, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007),
- Iqbal Muhammad, Ramadhan dan Pencerahan Spiritual, (Jakarta: PT. Gelora Akrasa Pratama, 2010),
- Irwan Su handa, Makan Sehat Hidup Sehat, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2006),
- Ismail Abul Fida' 'Imaduddin Bin Umar Bin Katsir al-Qurasyi al-Bushrawi, Tafsir al-Qur'an Al 'Adzim, Terj. Arif Rahman Hakim, dkk., Tafsir Ibnu Katsir, (Solo: Insan Kamil, 2016),
- Jashshash Al-Imam Abu Bakar, Ahkam al-Qur'an, (Beirut: Dar al-Hiya', 1992),
- Jauhari Imam, Kesehatan Dalam Pandangan Hukum Islam, (Kanun Jurnal Ilmu Hukum Vol 13 No. 3, 2011),
- Kurni Waesul. Makanan Dalam Persepektif Al-Qur'an, Jurnal Al-Ashriyyah, vol. 1, No 1, Oktober 2015,
- M. Abdul Ghoffar, Tafsir Ibnu Katsir, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), jilid 1,
- M. Ali Ash-Shabuni, Shafwatut Tafasir, Terj. Yasin, (Jakarta, Pustaka Al-Kautsar, 2011),

- Mariam Kinanti. Dahsyadnya Tujuh Puasa Wajib Sunah dan Thibbun Nabawi. (Yogyakarta : Ide Segar Media. 2017). Hal.87
- Muhammad Husain Thabathaba'i sayid, Tafsir Al-Mizan, (Jakarta: Lentara, 2010), h. 391
- Muhammad Iqbal, Melejitkan Energi Al-Qur'an, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2016), h. 90
- Muhammad Mutawally Syar'rawi, Tafsir Syar'rawi, (Jakarta: Penerbit Duta Azhar, 2004), h. 250
- Muhammad Nasib ar-Rifa'i, Taisiru al-Aliyyun Qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir, Terj. Syihabuddin. Cet 1 (Jakarta: Gema Insani, 1999), h. 267
- Mujieb M. Abdul, Kamus Istilah Fiqih, (Jakarta: PT. Pustaka Firdaus, 1994), cet. I, h. 97
- Munawwir Ahmad Warson, Al-Munawwir Kamus Arab Indonesia, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997) h. 291
- Nashir Makarim asy-Syirazi, Al-Amsal fi Tafsir Kitab Allah al-Munzal, (Beirut : Mu'assasah al-Bi'tsah, 1992), h. 451
- Nasution Harun, Ensiklopedia Islam Indonesia, (Jakarta: Djambatan, 1992), h. 289-290.
- Nawawi, al-Majmu' Syarh al-Muhadzhab, (Jakarta: pustaka Azzam, 2010), h. 24-25
- Nisak Faila Sufatun, "Makanan Bermutu Dalam Qur'an" (kajian Tematik), fakultas ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2014
- Novita Wijayanti, Fisiologi Manusia dan Metabolisme Zat Gizi, (Malang: Universitas Brawijaya Press, 2017), h. 116
- Nur Kholis Reefani, Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw, (Jakarta: PT Elek Media Komputindo, 2017),h. 66
- Nurdin Ali, Quranic Society Menelusuri Konsep Masyarakat Ideal Dalam Al-Qur'an, (Erlangga : PT. Gelora Akra Pratama, 2006), h. 193
- Qardawi Yusuf, al-Halal wa al-Haram fi al-Islam, (Lebanon: Beirut, 1960) h.7
- Qardhawi Yusuf, Al-Halal Wa Al-Haram Fi Al-Islam (Kairo: Maktabah Wahbah, 2000),h. 21
- Qurthubi, al-jami' li Ahkam al-Qur'an, (Dar Al-Hadits Kairo Mesir), h 34
- Rendраста Duta Angsana, Multivitamin Untuk Anak Remaja, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2010), h. 22
- Rusyd Ibnu, Bidayah al-Mujtahid wa Nihayah al-Muqtashid, Terj. Imam Ghazali Said dan Achmad Zaidan, (Dar al-Kutub al ilmiyah, akbar media,2012)
- Sayyib Quthb, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, jilid 3. Ter. As'ad Yasin (Jakarta: Gema Insani Prees, 2002)
- Shihab Quraish, Membumikan Al-Qur'an : Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan, (Bandung : Mizan Puastaka, 2007)

- Shihab Quraish, Tafsir al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an, (Jakarta: Lentara Hati, 2002)
- Shihab Quraish, Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persolan Umat, (Bandung: Mizan, 1996),
- Shihab Quraish, Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Persoalan Umat, (bandung: Mizan, 1996),
- Siti Pramitha, Gizi Dasar 30 Resep Masakan Lezat dan Praktis, (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2018),
- Sitompul Nasir, Ensiklopedia Al-Qur'an Kajian Kosakata, (Jakarta: Lentara Hati/Pusat Studi Al-Qur'an, 2007),
- Su'dan, Al-Qur'an Dan Panduan Kesehatan Masyarakat (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997),
- Sukiman Wirosaputro, Makanan Kesehatan Global Alami, (Yogyakarta: Gadjah Mada Univeristias, 2018),
- Suryana, Makanan Yang Halal dan Haram, (Jakarta Barat: PT Mitra Aksara Panaitan, 2010) h. 3
- Suyuti Imam Jalaludin, Tafsir Jalalain : Asbaabun Nuzuul Ayat Surah Al-Fatihah-Al-Isra', Ter. Bahrnun Abu Bakar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010),
- Swasono Edi, Makanan dan Kesehatan, (Semarang: Alprin, 2010),
- Syaikh Imam Qurthubi, Al Jami'li Ahkam Al-Qur'an, Ter, Fathurrahman, Ahmad Hotib, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007),
- Syukriya Alvi Juaharotus, Kajian Ilmiah dan Teknologi Sebab Larangan Suatu Makanan Dalam Syariat Islam, Jurnal of Halal Product and Research, vol 2, No 1, Mei 2019,
- Tirtawinata, Makanan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Ilmu Gizi, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2006),
- Waharjani. Makanan yang Halal lagi Baik dan Implikasinya. Jurnal Kominikasi dan Pendidikan Islam Vol.4 No.2 Desember 2015,
- Wahbah al-Zuhayli, al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa Syari'ah wa al-Manhaj, juz 1-2 (Beirut: al-Fikr al -Mu'asir, 1991),
- Yanggo Huzaemah Tahido, Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam, (Jurnal Tahkim Vol 9 No.2 2013),
- Yaqub Ali Mustafa, Kriteria Halal-Haram, untuk pangan, obat dan Kosmetika Menurut Al-Qur'an dan Hadits, (Jakarta: PT. Pustaka Firdaus, 2009),
- Yunus Muhammad, Kamus Arab Indonesia, Yayasan Penyelenggara Penterjemah al-Qur'an (jakarta: PT. Mahmud Yunus wa Dzurriyyah, 2010)
- Yusuf Arianto, 56 Makanan Dan Manfaat Untuk Kesehatan Dan Kecantikan, (Venom Publisher, 2018),