

**MAKANAN HALAL DAN BAIK
MENURUT PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Kajian Tematik dan Pendekatan Ilmu Kesehatan)**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas
Dan Memenuhi Persyaratan Guna Mencapai Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin**



OLEH:

NOR AKMAL BIN AB. MANAN

NIM: 10932007125

**PROGRAM S.1
JURUSAN TAFSIR HADIS**

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
2013**

ABSTRAK

“MAKANAN HALÂL DAN BAIK MENURUT PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Kajian Tematik dan Pendekatan Ilmu Kesehatan).

Kehidupan manusia dan makhluk-makhlukhiduplainnyadi duniatidakmungkinadatanpatersedianyabahanmakanan, makauntukmempertahankannyamanusiaharusmakan. Dalam makananmerupakantolokukurdarisegalacerminanpenilaianawal bisamempengaruhiberbagaibentukperilakudankualitashidup seseorang. Makananbagi umat tidaksekedarsaranapemenuhankebutuhansecaralahiriyahsemata, tetapijugabagiandarikebutuhan spiritual yang mutlakdilindungi.

Islam memandangbahwamakananmerupakansalahsatu faktor yang sangatpentingdalamkehidupanmanusia. Karenamakanan mempunyaipengaruh yang besarterhadapperkembanganjasmanidanrohanimanusia. Makadariitu di dalamajaran Islam banyakperaturan yang berkaitandengan “makanan” darimulaimengaturetikamakan, mengaturidealitaskuantitasmakanan di dalamperut, bahkan yang terpentingadalahmengaturmakanan yang halal dan haram untukdimakan. Disampingitu jugamensyaratkanmakananitudengansifat *thayyib*.

Sifat halal atau haram berkaitandengankaidah-kaidah agama (keimanan) Islam, sedangkansifat baik atauburukharusditelusurilebihrincidengannalardalambentukilmu. Dalamilmukesehatan, makanan yang baikharussesuaidenganilmugizi. Makanan yang baikharusterdiridarizat-zatgizi yang dibutuhkanmanusia.

Berbicaratentangzatgizidalamkaitannyadenganmasalahmakanan yang baik, sesungguhnyapetunjuknyadapatditemukan di dalam al-Qur’an berupaisyarat-isyarat, Makadariitu, apa yang telahdiisyaratoleh al-Qur’an tersebut, akanditelitisecaralebihmendalamdenganmenggunakanpendekatantafsirtematiksert amengkajinyadenganmenyertakanhasil-hasilanalisisilmiahparaahligizi, sehinggapenelitianinimemilikuansabi *al-‘Ilm*. Mengingatpenelitian yang penulislakukanadalahpenelitiankepustakaan, maka data primer diambildarikitab-kitabtafsirdanbuku-bukuilmiah yang berkaitandenganmasalahmakanan.

Dari hasilpenelitianini, tegambarbahwasemuajenis-jenismakanan yang disebutkanoleh al-Qur’an memberikansyarat yang nyatatentangmakanan yang halal dansehat. Berdasarkanhasilpenelitianilmiahkhususnyailmugizi, dapatdibuktikanbahwasemuajenismakanan yang disebutkan di dalam al-Qur’an merupakancontoh-contohmakanan yang sempurna, yang sangatbergunabagikesehatanjasmanidanrohani. Karenadi dalamnyaterkandungnutrisi yang dibutuhkanmanusia, yaitukarbohidrat, protein, lemak, vitamin-vitamin, mineral dan air.

ABSTRACT

HALÂL AND GOOD FOODS ACCORDING TO QUR'ANIC PERSPECTIVE (Thematic Studies and Science of Health Approaches)

It's impossible for human being and any other beings in this world manage to live without foods, so that foods become necessary for human to stay alive. According to Islamic view, early estimation which can affect various forms of behavior and qualities of a person's life can be measured through their foods. Foods according to Muslims, not only a means of meeting the physical needs but also a part of the spiritual desires that must be fulfilled.

Through Islamic views, food can be an essential factor of daily human life because of its huge effect towards physical and spiritual development of human being. Hence, in Islam there are foods that are allowed under some Islamic dietary guidelines, starting from the ethical of food eating, regulating the ideal quantity of food taking into the stomach, even the most important is managing the foods which are halal or non-halal (*haram*) to be consumed. Therefore, al-Quran presupposed the foods along with the quality of *thayyib* (good).

The quality of Halal or Haram is related to the Islamic rules, whereas the *good* quality or the *harmful* quality has to be learned through knowledge of science. In the science of health, a good food must be related to the science of nutrition. Good foods must be contained nutritious needed by human.

Discussing about the nutritious foods and its relation with the problem of the good foods, definitely, the guidelines can be found in Al-Quran with hint approaches. Thus, from there, what has been mentioned in Al-Quran will be reviewed in depth using the thematic interpretation approaches and examine it along with the results of the scientific analysis from the nutritionist, up until this research going to be nuance to the science (*bi al-'Ilm*). Remember that, the research done by the writer was a centrality research, accordingly the prime data has been taken from commentary books and scientific books which were related with the food problems.

As the results of this research, it can be seen that all kind of foods mentioned in Al-Quran has giving the crystal clear guidance about the Halal foods and healthy. According to the scientific research especially the science of nutrition, can be proved that all types of food cited in the Al-Quran are the examples of perfect food, which are very useful for physical and mental health. It is because, they got nutritious required by human being, like carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals and water.

KATA PENGANTAR

إن الحمد لله , نحمده ونستعينه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا
وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل الله فلا هادي له، وأشهد
أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن سيدنا
محمدًا عبده ورسوله

Alhamdulillah, pujidansyukurbagi Allah SWT
karenadenganrahmatdanpertolongan-Nya,
penulisdapatmenyelesaikanskripsiinimenurutmestinya.Selawatdansalamkepadabaginda
aRasulullah SAW.yangberjuangmembawaumatmanusiakejalan yang diredhai Allah
SWT.

Sebagaimana yang diketahuibahwadalammenyelesaikanskripsiini,
penulisbanyakmenghadapicobaandanrintangan,
namuninisemuatidakmematahkansemangatpenulisuntukterusmenyelesaikannya.
Penulisjugamenyadaribahwadalampenulisanskripsiinimasihbanyakkekurangan yang
tentunyatidakdisengaja.Namunberkatbimbingandariberbagai pihak,
makapenulisdapatmenyelesaikanskripsiini.Dalamkesempatanini,
padatempatnyalahpenulismengucapkanberbanyakterimakasih yang
tidakterhinggakepadamereka yang telahbanyakmembantupenulis,

baiksecaralangsungmaupuntidaksecaralangsung.Secarakhususpenulismengucapkanterimakasihkepada:

1. Yang disayangidandikasihiBundatercintaNormah Bt. HussainsertakepadasemuasaudarakandungyaituabangAzam, kak Ella, abang Mad, kakIdah, kak Ti danadik At. Terimakasihkarenatelahbanyakmemberipenulisnasihat, doronganmembantupenulisdalammenyelesaikanperkuliahanisertamendokanpenulis.
2. Yang TerhormatBapak Prof. Dr. H. M. Nazirselakurektor UIN SUSKA RIAU, besertastafnya.
3. Yang TerhormatDekanUshuluddin Dr. SalmainiYeli, M,Ag, PembantuDekan I, Drs. H. Ali Akbar, M.IS, PembantuDekan II, H. Zailani, M,Ag, seterusnyaPembantuDekan III, Dr. H. Abdul Wahid, M,US. Dan semuastaf .
4. Yang Terhormatdandikasihi, BapakSuja'iSarifandi, M.Ag,Bapak Dr. Khairunnas Jamal, M.ag, dan Drs. Kaizal Bay, M.Si,Merekatelahbanyakberkorbantenagadanwaktumemberikanbimbingan, sokongandendorongan. Segalajasabaikbeliaudiberkati Allah SWT.
5. Buatinsanteristimewa di hati, Sakinah Bt. Hashim,yang sanggupmenantikepulanganpenulisdansenantiasamembantusertamenjadipendorongataskejayaanini. Terimakasihatassegalanasihatdando'anyasemogakejayaansertakebahgiaansentiasabersamakita.

6. JugabuatAwatif Bt. Ishak, yang
selamainiterusmenyokongpenulisdalampenulisaninidengannasihatdanmotivasi
.Semoga Allah mengurniakandarisisi-Nyakebaikan yang banyakkepadanya.

7. Buatsemuadosen-dosenFakultasUshuluddin, terutamanya di
JurusanTafsirHadis, Bapak Dr. AfrizalNur, MIS danBapak Dr.
Hidayatullah.Tidaklupakepadateman-
temanseperjuanganmahasiswaUshuluddin, Haris, Rosli, Saleh, Ulil
'Adiyyahsertateman-teman Malaysia di Pekanbaru, Syamil, HadiCe,
Muhaimin, Fathi Y, Zulfari, MalekRahman, Zuhair, Faiz, Tuan
MudaLuqman, Daksin, Syukor (Pakkoq), Nabil, Aiman,Kamil, Basyir, Nik,
kakakNazirah, kakakHajar Ahmad, Zubairdansemuateman-teman yang
tidakdapatpenulissebutkansatupersatu, terimakasih.

8. Akhirnyabuatsemuamasyarakat dilingkunganCendrawasihdan Jl. Dagang,
SukajaditerutamakepadaabangIjoydanistri, abangHerydanistri,
abangRiyandanistri, sertaabangNurdanistri yang
banyakmembantupenulismenterjemahkanbahasa Malaysia kebahasa
Indonesia.

Semogakitasemuamendapatmanfaatdarisegalahasilupaya yang
baikdankehidupankitasenantiasadiberkati, di duniadanakhirat. Amin yaaRabbal
'Alamin.

Pekanbaru, 15 Mei 2013

NOR AKMAL BIN AB. MANAN
Nim: 10932007125

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

NOTA DINAS.....ii

PENGESAHAN.....iii

MOTTO.....iv

KATA PENGANTAR.....v

PERSEMBAHAN.....viii

TRANSLITERASI..... ix

ABSTRAK.....xi

DAFTAR ISI

BABIPENDAHULUAN

A. LatarBelakangMasalah	1
B. AlasanPemilihanJudul	8
C. Penegasan Istilah.....	9
D. BatasandanRumusanMasalah.....	12
E. TujuandanManfa'atPenelitian.....	13
F. TinjauanPerpustakaan.....	14
G. MetodePenelitian.....	15
H. SistematikaPenulisan.....	17

BAB II MAKANAN DALAM AL-QUR'AN

A. Definisi Makanan	19
B. Term-term dan Makna Lafazh Makanan (<i>Tha'am</i>) dalam al-Qur'an	
C. Jenis-jenis Makanan Dalam al-Qur'an.....	27
1. Makanan yang Halal.....	27
2. Makanan yang Baik (Thoyyib).....	31
3. Makanan yang Haram.....	50
D. Syarat- syarat Makanan Halal dan Baik.....	55

BAB III IMPLIKASI MAKANAN HALAL DAN BAIK TERHADAP KESEHATAN

A. Urgensi Makanan Halal dan Baik bagi Manusia.....	59
1. Meningkatkan Kekuatan Tubuh.....	62
2. Meningkatkan Keseimbangan Mental.....	71

BAB IV SUMBER-SUMBER MAKANAN HALAL DAN BAIK DALAM AL-QUR'AN

A. Sumber-sumber Makanan Hewani.....	77
1. Binatang yang Hidup di Darat.....	77
2. Binatang yang Hidup di Laut.....	84
B. Sumber-sumber Makanan Nabati.....	88
1. Buah Tin dan Buah Zaitun.....	89
2. Buah Anggur.....	95
3. Buah Kurma.....	100
4. Delima.....	107
5. Manna.....	109
6. Jahe.....	110
7. Baql, Qitstsa', Fum, 'Adas, dan Bashal.....	113

C. Minuman-minuman Untuk Kesehatan.....	119
1. Susu.....	119
2. ASI (Air Susu Ibu).....	125
3. Madu.....	135

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	143
B. Saran	146

DAFTAR PERPUSTAKAAN

BIOGRAFI PENULIS

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an adalah kitab petunjuk dan hidayah bagi manusia dan seluruh makhluk yang bertakwa di atas bumi ini sesuai dengan penegasan al-Qur'an : Kitab (al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa (Q.S. al-Baqarah : 2), agar manusia dapat hidup teratur dan tertib serta benar dalam kehidupan ini. Jika kita membahas tentang hubungan al-Qur'an dan ilmu pengetahuan, bukan dinilai dengan banyaknya cabang-cabang ilmu pengetahuan yang tersimpul di dalamnya, bukan pula dengan menunjukkan kebenaran teori-teori ilmiah. Tetapi pembahasan hendaknya diletakkan pada proporsi yang lebih tepat sesuai dengan kemurnian dan kesucian al-Qur'an dan sesuai pula dengan logika ilmu pengetahuan itu sendiri.¹

Al-Qur'an sangat banyak mengandung aneka ragam kebenaran ilmiah, sesuai dengan realita dari penerapan keilmuan. Semuanya ditemukan pada setiap tempat dan waktu, dan senantiasa dibenarkan oleh peradaban manapun. Berabad-abad telah berlalu sejak al-Qur'an diturunkan, telah berganti keadaan dan kebudayaan antara pengaruh-pengaruh yang ada. Namun, tidak pernah ada bukti yang menyatakan kesalahan kandungan yang diisyaratkan al-Qur'an.

¹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung : Mizan, 2007), Cet. I, h. 59

Al-Qur'an menjadikan setiap isyarat sebagai metode dalam mengarungi hakikat alam dan kehidupan. Ia berpengaruh kuat dalam menguatkan keimanan. Karena, setiap ayat yang menyeru untuk menyembah Allah dan mentauhidkan-Nya selalu diiringi dengan pengarahan akal pikiran dengan meneliti bukti-bukti keagungan Ilahi melalui ciptaan alam dan ketelitian penciptaannya. Keajaiban dan keindahan ciptaan-Nya membuka akal pikiran manusia.²

Perlu dicatat bahwa hakikat-hakikat ilmiah yang disinggung al-Qur'an, dikemukakannya dalam redaksi yang singkat dan sarat makna, sekaligus tidak terlepas dari ciri umum redaksinya yakni memuaskan orang kebanyakan dan para pemikir. Orang kebanyakan memahami redaksi tersebut ala kadarnya, sedangkan para pemikir melalui renungan dan analisis mendapatkan makna-makna yang tidak terjangkau oleh orang kebanyakan.³

Banyak sekali isyarat-isyarat ilmiah yang diungkap oleh al-Qur'an di antaranya adalah masalah reproduksi manusia, ilmu astronomi (falak), ilmu geologi, ilmu geografi, ilmu biologi, ilmu kedokteran, ilmu genetika, juga ilmu gizi dan makanan (nutrisi) dan lain-lain.

Dalam pembahasan ini, penulis merasa tertarik untuk mengkaji mengenai masalah makanan halal dan baik, karena hal ini mempunyai peran yang sangat besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan seseorang.

² Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Mukjizat Ilmiah dalam al-Qur'an*, terj., (Jakarta : Akbar Media Eka Sarana, 2002), Cet. I, h. 5-6

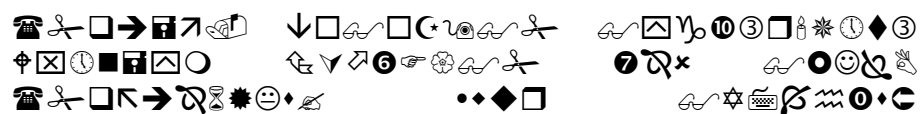
³ M. Quraish Shihab, *Mukjizat al-Qur'an*, (Bandung : Mizan, 1998), Cet. III, h.165-166

Lebih jauh bila ditelusuri kata-kata *akala* (makan) dalam berbagai bentuknya di dalam al-Qur'an, maka dapat ditemukan jenis-jenis makanan seperti daging (Q.S. an-Nahl : 5), ikan (Q.S. an-Nahl : 4), tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan disebutkan secara khusus. Begitu pula jika ditelusuri ayat-ayat yang berbicara tentang *syariba* (minum), akan ditemukan jenis-jenis minuman seperti susu (Q.S. an-Nahl : 66), madu (Q.S. an-Nahl : 69), dan air (Q. S. al-Wâqi'ah : 68), disebutkan secara khusus.⁵

Selain itu, secara khusus al-Qur'an berbicara tentang makanan bayi, yakni Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama bayi, dan karena itu ayah diperintahkan untuk memberi imbalan kepada ibu yang menyusukan seperti yang disebutkan Allah swt. dalam surat at-Thalâq ayat 6, yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan ibu dan kesempurnaan ASI-nya.

Selanjutnya ditemukan bahwa perintah makan, di dalam al-Quran tersebut sebanyak 27 kali dalam berbagai konteks dan arti, apabila berbicara tentang makanan yang dimakan (objek perintah tersebut), selalu menekankan salah satu dari sifat *halal* (boleh) dan *thayyib* (baik). Bahkan ditemukan empat ayat yang menggabungkan kedua-dua sifat tersebut, yaitu Q.S. al-Maidah : 88; al-Baqarah : 168; al-Anfal : 69; dan an-Nahl : 114.⁶

Ayat-ayat tersebut di antaranya berbunyi :



⁵ M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, Op. Cit., h. 447-448

⁶ *Ibid.*

mereka dengan buah *Zaqqum* yang dimakan sebagai balasan atas perbuatan mereka, sebagaimana terungkap dalam surat ash-Shaffât ayat 66.

Bahkan di dalam al-Qur'an ditemukan celaan kepada orang yang makan seperti binatang:



Artinya: “Dan orang-orang Yang kafir menikmati kesenangan di dunia, dan mereka makan seperti hewan makan, dan kelak nerakalah tempat tinggal bagi mereka”.(Q.S Muhammad : 12)

Ayat-ayat di atas memberikan petunjuk kepada manusia untuk memperhatikan dan memilih makanan yang baik, tidak seperti binatang, dan tidak pula sebagaimana halnya orang yang tersiksa yang makan dengan memenuhi perut mereka.⁷

Sebagaimana diuraikan sebelumnya, bahwa *halal*-nya makanan merupakan persyaratan mutlak yang digarisbawahi selalu oleh al-Qur'an. Disamping itu, al-Qur'an juga mensyaratkan makanan itu dengan sifat *thayyib*. Oleh karena itu, al-Qur'an dengan tegas mengharamkan makanan-makanan yang sekiranya dapat merugikan terhadap kesehatan manusia, seperti daging babi, minuman keras, bangkai dan darah dan lain sebagainya. Hal tersebut merupakan langkah preventif al-Qur'an untuk menjaga kesehatan manusia dari dampak-dampak negatif yang dapat disebabkan oleh

⁷ *Ibid*, h. 449

makanan-makanan tersebut. Hal ini semakin menampakkan adanya isyarat ilmiah al-Qur'an mengenai makanan yang halal dan baik, mengingat al-Qur'an tersebut diturunkan jauh sebelum adanya pembuktian secara ilmiah mengenai kandungan zat-zat yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit yang terdapat dalam makanan-makanan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa al-Qur'an sangat memperhatikan masalah kesehatan manusia terutama yang berkaitan dengan makanan. Karena kehidupan manusia di dunia tak mungkin ada tanpa tersedianya bahan makanan, maka untuk mempertahankannya, manusia harus makan. Begitu pentingnya makanan untuk kehidupan, sehingga Allah swt. mengatur masalah ini dengan tegas di dalam al-Qur'an.

Mempertahankan hidup di sini bukan berarti manusia akan hidup selamanya. Akan tetapi bagaimana agar manusia mampu menjaga kesehatan tubuh, sehingga dapat melaksanakan ibadah dengan sebaik-baiknya. Ibadah adalah cara untuk menuju hidup sejahtera dan bahagia. Untuk mendapatkan kesehatan yang prima, perlu kita memperhatikan makanan yang sehat dan sempurna.

Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk mengkaji masalah ini lebih mendalam guna mendapatkan pengetahuan yang komprehensif tentang isyarat-isyarat ilmiah al-Qur'an khususnya mengenai masalah makanan yang halal dan baik, dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik serta mengkajinya dengan menyertakan hasil-hasil analisa ilmiah para ahli gizi,

sehingga penelitian ini memiliki nuansa bil al-*Ilmi*. Untuk itu, penulis memberi judul penelitian ini dengan : **MAKANAN HALAL DAN BAIK MENURUT PERSPEKTIF AL-QUR'AN (KAJIAN TEMATIK DAN PENDEKATAN ILMU KESEHATAN)**.

B. Alasan Pemilihan Judul

Penulis merasa tertarik untuk membahas masalah ini dengan alasan dan tujuan sebagai berikut :

1. Untuk menyingkap isyarat-isyarat ilmiah al-Qur'an mengenai makanan-makanan yang halal dan baik untuk kesehatan manusia.
2. Untuk mengetahui seperti apakah perhatian dan perencanaan makanan yang halal dan baik sesuai dengan ajaran al-Qur'an.
3. Untuk mengetahui, apakah ada hubungan antara makanan halal dan baik dengan kesehatan jasmani dan rohani.
3. Tulisan ini adalah sebuah kajian dari sudut pandang tafsir yang merupakan salah satu dari dua spesifikasi keilmuan pada jurusan yang penulis tekuni, yaitu jurusan Tafsir Hadits. Oleh karena itu, penelitian yang berhubungan dengan tafsir merupakan bidang garapan yang sesuai untuk diteliti sekaligus menjadi faktor yang memotivasi penulis untuk meneliti masalah yang berkaitan dengan jurusan yang telah penulis tekuni.

C. Penegasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya kekeliruan dan kesalahfahaman dalam memahami maksud yang terkandung dalam judul penelitian ini, maka penulis merasa perlu untuk menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut :

1. Makanan

Dalam Kamus Besar bahasa Indonesia, definisi makanan adalah segala apa yang boleh dimakan, (seperti panganan, lauk pauk, kue dan lain-lain).⁸

Sedangkan dalam buku-buku Ensiklopedia, makanan berarti segala apa yang boleh dimakan oleh manusia dan sesuatu yang dapat menghilangkan rasa lapar.⁹ Diartikan juga bahwa definisi makanan adalah segala bahan yang bila dimakan atau masuk ke dalam tubuh akan membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh. Di samping itu, makanan juga mengandung nilai tertentu bagi berbagai kelompok manusia, suku bangsa atau perorangan, yakni unsur kelezatan, memberikan rasa kenyang dan nilai yang dikaitkan dengan faktor-faktor lain, seperti emosi, perasaan, tingkat sosial, agama, kepercayaan, dan lain-lain.¹⁰

2. Halal

⁸ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1988), Cet. I, h. 547

⁹ Abdul Azizi Dahlan at. al. (Edit.), *Ensiklopedi Hukum Islam*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1997), Cet. I, Jilid 4, h. 1071

¹⁰ Hassan Shadily (Red.), *Ensiklopedi Indonesia*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1983), Jilid 4, h. 2096

Kata halal berasal dari bahasa Arab *halla*, *yahillu*, *hillan*, yang artinya, secara etimologi adalah membebaskan, melepaskan, memecahkan, membubarkan dan membolehkan.¹¹ Sedangkan secara terminologi halal mengandung dua arti, yaitu : 1) Segala sesuatu yang menyebabkan seseorang tidak dihukum jika menggunakannya. 2) Sesuatu yang boleh dikerjakan menurut *syara'*.¹²

Halal adalah kebalikan dari haram. Ungkapan lain yang menunjukkan kepada pengertian yang sama ialah *mubâh* dan *jâiz*.

Menurut al-Jurjani, ahli bahasa Arab, dalam kitab *at-Ta'rîfât* (kitab definisi) mengemukakan, pengertian pertama di atas menunjukkan bahwa kata "*halâl*" menyangkut kebolehan menggunakan benda-benda atau apa saja yang dibutuhkan untuk memenuhi keperluan fisik, termasuk di dalamnya makanan, minuman, dan obat-obatan. Sedangkan pengertian kedua berkaitan dengan kebolehan memanfaatkan, memakan, meminum dan mengerjakan sesuatu yang kesemuanya ditentukan berdasarkan *nas*.¹³

3. Tafsir Tematik

¹¹ Abdul Aziz Dahlan, et. al. (ed.), *Ensiklopedi Hukum Islam*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1996), Cet. I, jilid 2, h. 505

¹² *Ibid*, h. 506

¹³ *Ibid*.

Menurut az-Zarkasyi, tafsir adalah ilmu untuk memahami Kitabullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, menjelaskan makna-maknanya serta mengeluarkan hukum dan hikmahnya.¹⁴ Tematik atau yang juga dikenal dengan sebutan “*Maudhu’iy*” dalam Bahasa Arab, adalah metode penafsiran yang menghimpun ayat-ayat al-Qur’an yang mempunyai maksud yang sama dalam arti sama-sama membicarakan satu topik masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab turunnya ayat-ayat tersebut.¹⁵ Maka, tafsir tematik adalah ilmu al-Qur’an yang mengkaji masalah-masalah khusus yang berjalan beriringan dengan al-Qur’an berdasarkan ayat-ayat al-Qur’an yang mempunyai maksud dan arti yang sama.

4. Ilmu Kesehatan

Kesehatan dalam bahasa Inggris kata “health” mempunyai dua pengertian dalam bahasa Indonesia, yaitu “sehat” atau “kesehatan” seperti menjelaskan kondisi atau keadaan dari subjek, misalnya anak sehat, ibu sehat, orang sehat, dan sebagainya.¹⁶

D. Batasan dan Rumusan Masalah

¹⁴ Manna’ Khalil al-Qatthan, *Studi Ilmu-Ilmu Qur’an*, (Bogor: Pustaka Litera AntarNusa, 2009), Cet XII, h. 457

¹⁵ Abd. al-Hayy al-Farmawi, *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu’iy: Dirasah Manhajiyah Maudhu’iyah*, (alih bahasa: Suryan A. Jamrah dengan judul *Metode Tafsir Maudhu’iy: Sebuah Pengantar*), (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), h. 6

¹⁶ Soekidjo Natoadmodjo, *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasinya*, (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2010), Cetakan Disember, hal: 2

Agar pembahasan menjadi lebih terarah, maka penulis lebih menekankan penulisan ini pada jenis-jenis makanan halal dan baik yang disebutkan di dalam al-Qur'an. Dalam al-Qur'an disebutkan sekian banyak jenis makanan halal dan baik yang sekaligus dianjurkan untuk dimakan. Dikarenakan banyak jenisnya, maka penulis membatasi kajian ini kepada 15 ayat dari 8 surat yaitu Surat al-Baqarah ayat 57, 61, dan 233, Surat al-Maidah ayat 1, Surat al-An'am ayat 99, Surat an-Nahl ayat 14, 66, 67, 68 dan 69, Surat al-Mu'minin ayat 20, Surat Qaf ayat 9 dan 10, Surat al-Insan ayat 17 dan Surat at-Tin ayat 1.

Berdasarkan hal tersebut ditambah pula dari latar belakang yang telah penulis jelaskan sebelumnya, maka permasalahan yang perlu dijawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kriteria makanan yang *halal* dan baik menurut al-Qur'an?
2. Apa saja bahan-bahan makanan yang *halal* dan baik yang terdapat dalam al-Qur'an?
3. Apakah ada hubungan antara makanan *halal* dan baik dengan kesehatan jasmani dan rohani?

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk Menyingkap isyarat-isyarat ilmiah al-Qur'an tentang makanan halal dan baik dalam kaitannya dengan masalah kesehatan makanan.
2. Untuk Mengetahui ajaran al-Qur'an dalam aspek ilmiah, khususnya dalam bidang nutrisi dan gizi pemakanan, sehingga dapat memperteguh keimanan kepada Allah swt.

Sedangkan kegunaannya adalah sebagai berikut :

1. Sebagai informasi kepada masyarakat dalam hal pelajaran, perhatian dan perencanaan makanan yang halal dan bergizi sesuai dengan ajaran al-Qur'an.
2. Sebagai sumbangan pemikiran untuk memperkaya khazanah dan pengembangan keilmuan dalam Islam serta meningkatkan daya pemikiran penulis khususnya dalam bidang tafsir.
3. Untuk memenuhi sebagian syarat untuk dapat memperoleh gelar Sarjana Ushuluddin pada jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

F. Tinjauan Kepustakaan

Kajian berkenaan dengan makanan sebenarnya telah banyak ditulis oleh para pakar, ulama' dan ahli gizi. Di antaranya buku yang ditulis oleh:

1. Prof. Dr. Abdul Basith Muhammad as-Sayyid yang berjudul: *Pola Makan Rasulullah, Makanan Sehat Berkualitas Menurut al-Qur'an dan Sunnah.*

Dalam buku ini, penulis memaparkan bagaimana sebenarnya makan dan minum yang baik, yang sesuai dengan apa yang diajarkan oleh Rasulullah Saw.. Penulis mengupas masalah ini secara gamblang, dari soal waktu makan yang tepat, menu makanan yang sehat, makanan seimbang, sampai soal makanan yang halal dan haram. Penulis juga mengupas tentang berbagai jenis makanan yang berkualitas dan berkhasiat menyembuhkan dan disertai dengan tip dan cara mengolah dan meramunya.

2. M. Quraish Shihab yang berjudul: *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat.* Dalam buku ini, penulis memuatkan tema makanan, kemudian menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema tersebut. Penulis menjelaskan seperti apa definisi makanan, perintah makan dalam al-Qur'an, apa yang halal dan haram dimakan. Beliau juga membahas secara ringkas mengenai pesan-pesan al-Qur'an mengenai makanan, yaitu makanan yang halal dan thayyib serta yang lezat tapi baik akibatnya, lagi mengenai pengaruh makanan terhadap pertumbuhan dan kesehatan dan memuatkan secara ringkas tentang hikmah pengharaman binatang tertentu.

3. Najamuddin Muhamad berjudul: *Mukjizat Makanan & Minuman Kesukaan Rasulullah saw*, Yang mana isinya menyentuh makanan dan minuman yang menjadi kesukaan Nabi seperti khasiat kurma, khasiat madu, khasiat minyak zaitun, anggur dan susu.

Dengan tidak mengabaikan kajian para peneliti terdahulu, maka penelitian ini akan lebih memfokuskan kajiannya dari sisi tematik dan pendekatan ilmu kesehatan untuk mengungkap makna makanan halal dan baik menurut al-Quran dengan menyertakan hasil-hasil analisa ilmiah para ahli gizi agar penelitian ini saling melengkapi dan menyempurnakan kajian tersebut. Sejauh pengamatan penulis, judul ini belum lagi dibahas oleh para peneliti dan mahasiswa UIN SUSKA khususnya.

G. Metode Penelitian

Penelitian ini sepenuhnya merupakan penelitian kepustakaan atau “*Library Research*” artinya melakukan penelitian dari berbagai literatur yang memiliki kolerasi dengan permasalahan yang akan diteliti, menggunakan beberapa langkah sebagai syarat dalam pengambilan keputusan berdasarkan data-data yang kongkrit, dengan tahap-tahap sebagai berikut:¹⁷

¹⁷ Teguh Budiharso, M.Pd, *Panduan Lengkap Penulisan Karya Ilmiah*, (Yogyakarta: Gala Ilmu, 2007), h. 147

1. Sumber data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini bersumber pada al-Quran al-Karim yang merupakan sumber data primer.

Sumber data sekunder diperoleh dari buku-buku pendukungnya diantaranya: kamus bahasa dan ensiklopedi, kitab-kitab tafsir seperti : *tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm* karya Ibnu Katsir, *tafsir al-Mishbah*, *Pesan, Kesan dan Keresasian Al-Qur'an* karya Quraish Shihab, kitab-kitab hadis seperti *kutub as-Sittah* dan syarahnya, serta buku-buku ilmiah yang berkaitan dengan permasalahan dan pembahasan penelitian ini.

2. Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data

Data yang dikumpulkan dalam 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 al-Fazh al-Qur'an al-Karim*, selanjutnya data-data yang telah dikumpulkan tersebut dianalisa.

Adapun teknik analisa data yaitu setelah semua data berhasil dikumpulkan, selanjutnya data tersebut disajikan secara sistematis dengan menggunakan teknik *content analisis* (analisa isi) dengan pendekatan *Maudu'i*. Langkah-langkah tafsir *Maudu'i* yaitu menghimpunkan ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama dalam arti sama-sama

membicarakan satu topik masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab-sebab turunnya ayat tersebut.¹⁸

Langkah-langkah tafsir *Maudu'i* adalah seperti berikut :

1. Menetapkan masalah yang akan dibahas (topik).
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut.
3. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya.
4. Memahami kolerasi ayat-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing.
5. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna .
6. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan dengan pokok bahasan.
7. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama, atau mengkompromikan antara yang umum dan yang khusus, *mutlak* dan *muqayyad* (terikat), atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga kesemuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemaksaan.¹⁹

H. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh suatu penelitian yang komperihensif dan sistematis, maka penelitian ini menggunakan sistematika pembahasan sebagai berikut :

¹⁸ Abd. al-Hayy al-Farmawi, *Op. Cit.*, h. 36

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, *Op. Cit.*, h. 176

Bab Pertama merupakan Pendahuluan, yang berisikan Latar Belakang Masalah, Alasan Pemilihan Judul, Penegasan Istilah, Batasan dan Rumusan Masalah, Tujuan dan Kegunaan Penelitian, Tinjauan Kepustakaan, Metode Penelitian dan Sistematika Penulisan.

Bab Kedua memuat definisi-definisi makanan dengan mengungkapkan pengertian secara bahasa dan menjelaskan tema-tema kata tersebut dalam al-Qur'an, serta menjelaskan tentang makanan halal dan baik, berdasarkan penjelasan al-Quran dan penelitian ahli gizi.

Bab Ketiga memaparkan tentang implikasi makanan halal dan baik terhadap kesehatan jasmani dan rohani, yang mencakup tentang urgensi makanan bergizi bagi muslim yaitu meningkatkan kekuatan tubuh dan meningkatkan keseimbangan mental.

Bab Keempat berisi indentifikasi ayat tentang jenis-jenis makanan halal dan baik yang terdapat di dalam al-Quran. Yaitu yang terdiri dari makanan *hewani* seperti ikan, dan binatang ternak. Sumber makanan *nabati* seperti buah tin, zaitun, anggur, kurma, jahe, sayuran, mentimun, bawang putih, kacang adas, dan bawang merah, serta memaparkan tentang minuman-minuman untuk kesehatan seperti susu, Air Susu Ibu (ASI), dan madu. Penulis berusaha menjelaskan manfaat dan kandungan gizi dari makanan-makanan tersebut berdasarkan penjelasan para *mufassir* dan ahli gizi.

Bab Kelima merupakan bab penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

BAB II

MAKANAN DALAM AL-QUR'AN

A. Definisi Makanan

1). Secara Bahasa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi makanan adalah segala apa yang boleh dimakan, (seperti panganan, lauk pauk, kue dan lain-lain).²⁰

Sedangkan dalam buku-buku Ensiklopedi, makanan berarti segala apa yang boleh dimakan oleh manusia; sesuatu yang dapat menghilangkan rasa lapar;²¹ dan dapat menguatkan badan.²² Diartikan juga bahwa definisi makanan adalah segala bahan yang bila dimakan atau masuk ke dalam tubuh akan membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh. Di samping itu, makanan juga mengandung nilai tertentu bagi berbagai kelompok manusia, suku bangsa atau perorangan, yakni unsur kelezatan, memberikan rasa kenyang dan nilai yang dikaitkan dengan faktor-faktor lain, seperti emosi, perasaan, tingkat sosial, agama, kepercayaan, dan lain-lain.²³

²⁰ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1998), Cet. I, h. 547

²¹ Abdul Azizi Dahlan at. al. (Edit.), *Ensiklopedi Hukum Islam*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1997), Cet. I, Jilid 4, h. 1071

²² *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994), jilid 3, h. 127

²³ Hassan Shadily (Red.), *Ensiklopedi Indonesia*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1983), jilid 4, h. 2096

Dalam bahasa Arab, kata makanan berasal dari lafazh أكلة (*al-ath'imah*). Kata *al-ath'imah* adalah bentuk *jamak* dari kata طعام (*tha'âm*). Secara etimologi, makanan (*at-tha'âm*) adalah segala sesuatu yang dapat dimakan dan segala sesuatu yang dijadikan untuk kekuatan tubuh.²⁴

2). Secara Istilah

Menurut istilah para ahli fiqih, lafazh طعام digunakan dalam makna yang berbeda-beda mengikuti perbedaan negerinya. Sebagian besar mereka menggunakan lafazh ini untuk menunjukkan bahan makanan yang digunakan untuk membayar *kaffarat* dan *fidyah*, maka yang dimaksud dengan lafazh طعام di sini adalah makanan pokok, seperti gandum, jagung, kurma, dan lain sebagainya.²⁵

Mereka juga mendefinisikan bahwa lafazh طعام adalah semua yang dimakan oleh manusia yang meliputi makanan untuk memberikan tenaga seperti gandum, makanan yang dibubuhkan sebagai rempah-rempah seperti minyak, juga makanan untuk kenikmatan atau kesenangan seperti apel, dan makanan untuk pengobatan dan penyembuhan seperti jintan hitam atau garam.²⁶ Sedangkan penduduk Hijaz menggunakan lafazh طعام secara khusus dalam arti gandum.²⁷

²⁴ Ibnu Manzhur, *Lisan al-Arab*, (Beirut : Dar Al-Fikr,t.th), Jilid 15, h. 256

²⁵ Ahmad at-Thariqi, *Ahkâm al-Ath'imah fî asy-Syari'ah al-Islamiyyah*, (Riyadh : 1984), Cet. I, h. 63

²⁶ *Ibid.*

²⁷ Ibnu Manzhûr, *Op. Cit.*, h. 256

Berdasarkan definisi-definisi di atas, maka yang dimaksudkan dengan makanan dalam penulisan ini adalah semua bahan yang dapat di makan oleh manusia yang berfungsi untuk menumbuhkan, memelihara kesehatan, memberikan tenaga, mengatur semua proses dalam tubuh manusia, dan lain sebagainya, demi kelangsungan hidupnya.

Oleh karena itu, setiap bahan makanan yang dikonsumsi oleh manusia harus memiliki kandungan nutrisi yang dibutuhkan manusia. Jadi, apabila berbicara tentang makanan, maka sangat erat sekali kaitannya dengan nutrisi, karena nutrisi adalah ikatan kimia yang terdapat di dalam bahan makanan yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh.²⁸

Dalam bahasa Inggris, nutrisi disebut dengan kata *nutrient*, yang artinya sesuatu yang menumbuhkan, atau makanan bergizi. Sedangkan kata Gizi berasal dari bahasa Arab *ghidzdzî*, *ghidzâ'* dan *taghdiyyah*, yang artinya sesuatu yang berhubungan dengan makanan.²⁹

Jadi nutrisi merupakan istilah bagi semua zat gizi yang terdapat dalam bahan makanan, yang berfungsi satu atau lebih dalam melengkapi, membangun serta memperbaiki jaringan dan untuk mengatur proses

²⁸ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, t.th.), h. 3

²⁹ Atabik Ali, *Kamus Inggris-Indonesia-Arab*, (Yogyakarta : Multi Karya Grafika, 2003), Cet. I, h. 864


kehidupan tubuh. Dikenal ada enam jenis nutrisi yang diperlukan oleh tubuh, yaitu Protein, Lemak, Karbohidrat, Vitamin, Mineral dan Air.³⁰

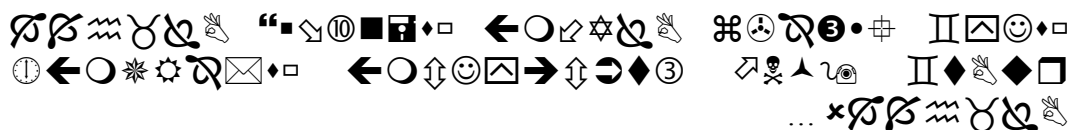
Adapun fungsi-fungsi nutrisi tersebut bagi tubuh manusia akan dijelaskan dalam pembahasan selanjutnya.

B. Term-term dan Makna Lafazh Makanan (Tha'am) dalam al-Qur'an

1). (tha'am)

Kata (tha'am) dalam berbagai bentuknya terulang dalam al-Qur'an sebanyak 48 kali yang antara lain berbicara tentang berbagai aspek yang berkaitan dengan makanan.

Kata *tha'am* diungkapkan untuk segala perkara yang dapat dimakan termasuk air. Di dalam al-Qur'an kata  (*syariba*) (*minum*) dan (*yath'am*) (*makan*) digunakan untuk objek yang berkaitan dengan air minum. Hal ini sebagaimana terdapat dalam surat al-Baqarah ayat 249³¹, sebagai berikut :



Artinya: “Maka sesiapa di antara kamu yang meminum airnya maka bukanlah ia dari pengikutku, dan barangsiapa yang tidak meminumnya maka sesungguhnya ia dari pengikutku...” (Q.S. al-Baqarah : 24)

³⁰ Hassan Syadily (Red.), *Op. Cit.*, h. 2416

³¹ M. Quraish Syihab, *Wawasan al-Qur'an*, (Bandung : Mizan, 2007), Cet. II, h. 181

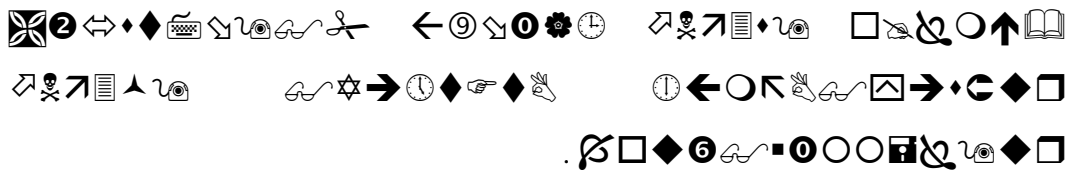
Berdasarkan ayat ini, kata *tha'âm* diungkapkan umumnya untuk segala sesuatu yang dapat dimakan dan kadang diungkapkan pula untuk sesuatu yang dapat diminum.

Di dalam sebuah hadis Nabi juga terdapat kata *tha'âm* yang digunakan untuk makna minum. Yaitu hadis tentang air zam-zam yang diriwayatkan oleh Abu Daud dari Abu Dzar al-Ghifari, sebagai berikut :

"إنها طعام طعم وشفاء سقم" (رواه أبو داود)

Artinya: "Sesungguhnya air zam-zam itu adalah makanan yang mengenyangkan dan obat yang menyembuhkan." (H.R. Abu Daud)³²

Lafazh juga digunakan untuk menunjukkan jenis-jenis makanan tertentu, tergantung pada konteks pembicaraan dalam ayat tersebut. Misalnya, yang terdapat dalam surat *al-Ma'idah* ayat 96, lafazh digunakan untuk makna ikan dan makhluk hidup lain yang hidup di air³³, dengan ayat yang berbunyi :

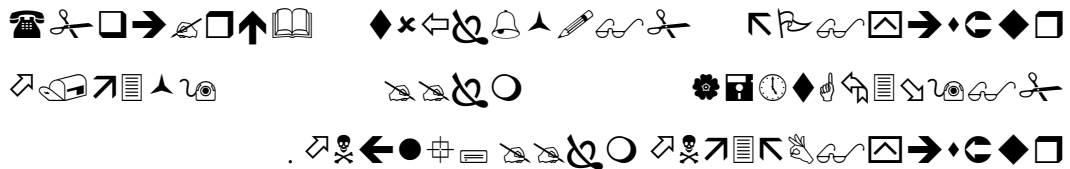


Artinya: "Dihalalkan bagi kamu binatang buruan laut, dan makanan (yang berasal) dari laut, sebagai makanan yang lezat bagimu, dan juga bagi orang-orang yang dalam perjalanan". (Q.S. al-Ma'idah : 96)

³² Abu Daud ath-Thayalisi, *Musnad Abu Daud*, h. 61. Hdais ini juga diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Imam Muslim, tanpa menyebutkan lafazhh " "

³³ 'Abdullah bin Muhammad bin 'Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2012), Jilid 3, h. 156

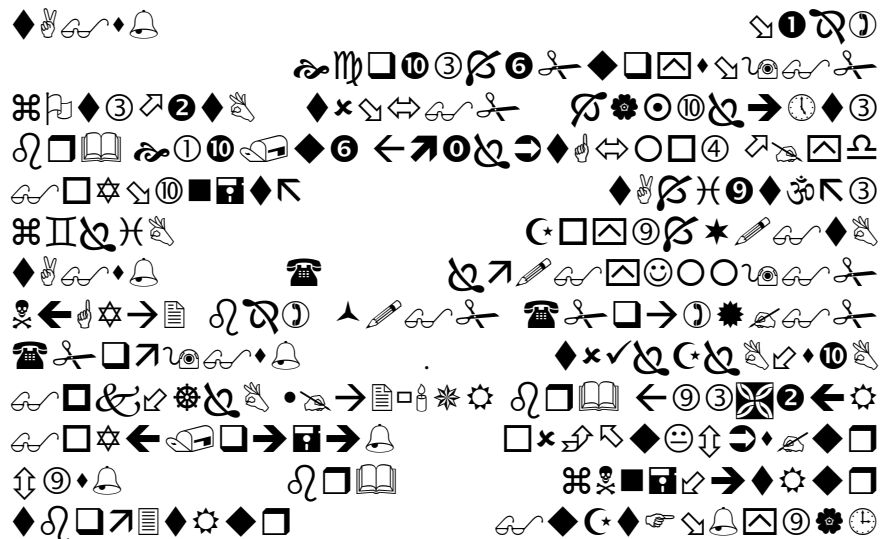
Berkaitan dengan makanan *ahlul kitab* dalam surat *al-Mâ'idah* ayat 5, lafazh طعام secara khusus mengandung arti binatang sembelihan.³⁴ sebagaimana ayat :



Artinya: “makanan (sembelihan) orang-orang yang diberikan al-Kitab itu adalah halal bagimu, dan makanan (sembelihan) kamu adalah halal pula bagi mereka”. (Q.S. al-Ma'idah :96)

2). (al-Ma'idah)

Selain lafazh *tha'am*, kata makanan di dalam al-Qur'an diungkapkan juga dengan lafazh المائدة ,sebagaimana terdapat dalam surat *al-Ma'idah* ayat 112 dan 114, yaitu :



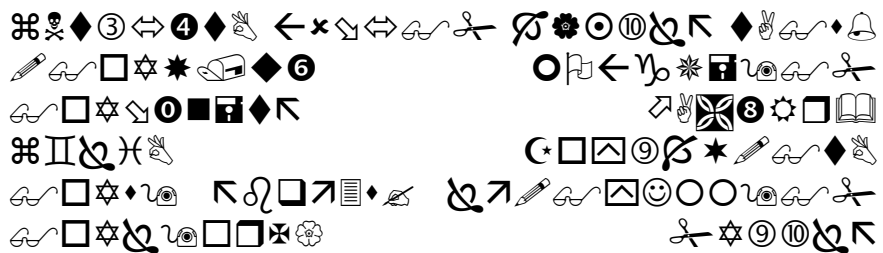
³⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Cet. I, Vol. 3, h. 33



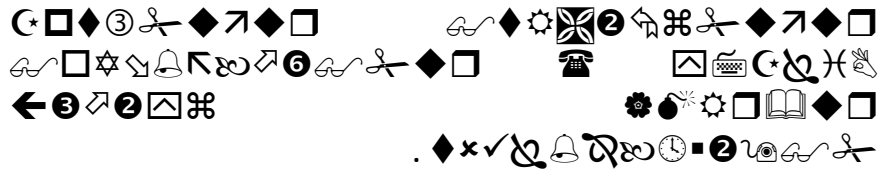
Artinya: "Dan (ingatlah) ketika orang-orang Hawariyyiin berkata: "Wahai Isa putra Maryam! Dapatkah kiranya Tuhanmu berkenan menurunkan kepada Kami satu hidangan dari langit?" Nabi Isa menjawab: "Bertaqwalah kamu kepada Allah jika benar kamu orang-orang yang beriman".

Mereka berkata: "Kami hanya hendak makan dari hidangan itu (untuk mengambil berkat), dan supaya tenang tenteram hati kami, dan juga supaya kami ketahui dengan yakin, bahwa sesungguhnya engkau telah berkata benar kepada kami, dan supaya menjadilah kami orang-orang yang menyaksikannya sendiri". (Q.S. al-Ma'idah : 112-113)

Ayat tersebut menerangkan tentang mukjizat hidangan yang diminta oleh orang-orang *Hawariyun*, para pengikut Nabi Isa as.. Dan karena mukjizat itu pula surat ini dinamakan surat al-Mâ'idah. Hal ini bermula ketika para pengikut Nabi Isa as. meminta hidangan itu untuk memenuhi kebutuhan mereka dan sekaligus bukti penguat tentang kebenaran dan kerasulannya. Mereka mengkhususkan permintaan berupa makanan atau hidangan yang turun dari langit, yang kemudian mereka bisa memakannya sebagai berkah, yang membuat jiwa mereka tenang ketika menyaksikan makanan itu.³⁵ Agar juga dapat menambah keyakinan akan kebenaran Nabi Isa as. Maka Allah swt. memenuhi permintaan tersebut atas doa Nabi Isa as. Firman Allah :



³⁵ 'Abdullah bin Muhammad bin 'Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *Op. Cit.*, h.183

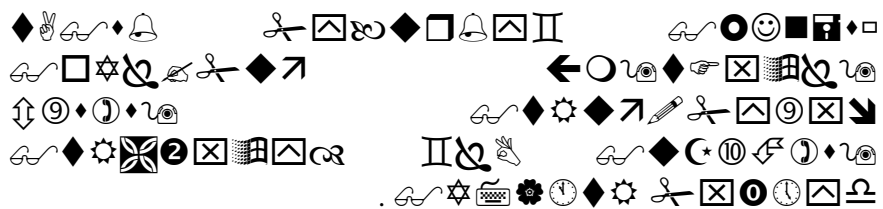


Artinya: *Isa putra Maryam berdoa, : “Ya Allah, Tuhan kami! Turunkanlah kepada kami hidangan dari langit, (yang hari turunnya) akan menjadi hari raya bagi kami, yaitu bagi orang-orang yang sekarang bersama kami maupun yang datang setelah kami, dan menjadi tanda bagi kekuasaan Engkau; dan kurniakanlah rezeki kepada kami, dan Engkaulah sebaik-baik pemberi rezeki.” (Q.S. al-Ma’idah : 114)*

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa ada perbedaan antara makna lafazh dan $\text{وَالَّذِينَ هُمْ يُغْنَاهُمْ$, karena lafazh $\text{وَالَّذِينَ هُمْ يُغْنَاهُمْ}$ hanya digunakan untuk menunjukkan suatu menu hidangan lengkap yang siap disantap, misalnya terdiri dari nasi atau roti lengkap dengan lauk-pauk, dan minumannya.

3). (Gho'da')

Di dalam al-Qur'an juga diungkapkan kata yang berarti makanan dengan menggunakan lafazh $\text{وَالَّذِينَ هُمْ يُغْنَاهُمْ}$. Namun lafazh ini memiliki arti yang lebih khusus, yaitu berarti makanan untuk menu makan siang, sebagaimana yang terdapat dalam dalam surat al-Kahfi ayat 62, yaitu :



Artinya: *“Maka ketika mereka telah melewati (tempat itu), berkatalah Nabi Musa kepada pembantunya: "Bawalah kemari makan tengah hari*

kita, sungguh kita telah mengalami penat lelah Dalam perjalanan kita ini".(Q.S. al-Kahfi : 62)

C. Jenis-Jenis Makanan Dalam al-Qur'an

1). Makanan yang Halal

Islam memandang bahwa makanan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Itu adalah karena makanan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani dan rohani manusia. Maka dari itu di dalam ajaran Islam banyak peraturan yang berkaitan dengan “makanan” dari mulai mengatur etika makan, mengatur idealitas kuantitas makanan di dalam perut, bahkan yang terpenting adalah mengatur makanan yang halal dan baik serta yang juga haram untuk dimakan.

Sifat halal atau haram adalah berkaitan dengan kaedah-kaedah agama (keimanan) Islam, sedangkan sifat baik (*thayyib*) atau buruk harus ditelusuri lebih rinci dengan nalar dalam bentuk ilmu. Memang pada

umumnya jenis makanan yang halal menurut agama Islam, termasuk pula bersifat baik menurut pertimbangan ilmu.³⁶

Kata halal berasal dari bahasa Arab *halla*, *yahillu*, *hillan*, yang artinya, secara etimologi adalah membebaskan, melepaskan, memecahkan, membubarkan dan membolehkan.³⁷ Sedangkan secara terminologi halal mengandung dua arti, yaitu : 1) Segala sesuatu yang menyebabkan seseorang tidak dihukum jika menggunakannya. 2) Sesuatu yang boleh dikerjakan menurut *syara'*.³⁸

Halal adalah kebalikan dari haram. Ungkapan lain yang menunjukkan kepada pengertian yang sama ialah *mubâh* dan *jâiz*.

Menurut al-Jurjani, ahli bahasa Arab, dalam kitab *at-Ta'rîfât* (kitab definisi) mengemukakan, pengertian pertama di atas menunjukkan bahwa kata "*halâl*" menyangkut kebolehan menggunakan benda-benda atau apa saja yang dibutuhkan untuk memenuhi keperluan fisik, termasuk di dalamnya makanan, minuman, dan obat-obatan. Sedangkan pengertian kedua berkaitan dengan kebolehan memanfaatkan, memakan, meminum dan mengerjakan sesuatu yang kesemuanya ditentukan berdasarkan nas.³⁹

³⁶ A. Djaelani Sediaoetama, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, (Jakarta : Dian Rakyat, 1990), Cet. I, h. 20

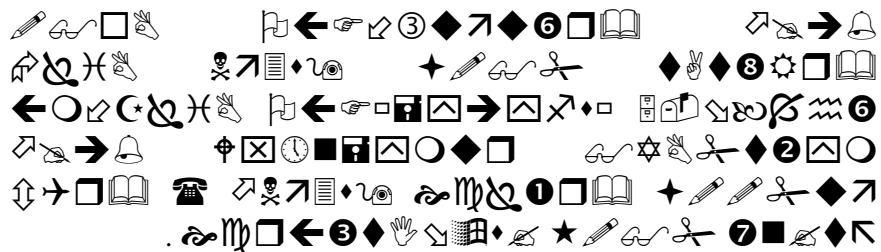
³⁷ Abdul Aziz Dahlan, et. al. (ed.), *Ensiklopedi Hukum Islam*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1996), Cet. I, jilid 2, h. 505

³⁸ Abdul Aziz Dahlan, *Ibid*, h. 506.

³⁹ Abdul Aziz Dahlan, *Ibid*.

Kata halal juga mengandung arti segala sesuatu yang boleh dikerjakan atau dimakan. Dengan pengertian bahwa orang yang melakukannya tidak mendapat sanksi dari Allah swt.⁴⁰

Di dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa yang berhak atau berwenang menentukan kehalalan segala sesuatu adalah Allah swt. Hal ini sebagaimana terdapat dalam surat Yunus ayat 59, yaitu :



Artinya: "Katakanlah (Muhammad): "Terangkan kepadaku tentang rezeki yang diturunkan Allah kepadamu, lalu kamu jadikan sebagiannya haram dan sebagiannya halal" Katakanlah lagi (kepada mereka): "Apakah Allah telah memberikan izin kepadamu (tentang ini), atautkah kamu hanya mengada-adakan secara dusta terhadap Allah?". (Q.S. Yunus : 59)

Manusia dalam hal ini tidak mempunyai kewenangan sedikitpun. Menurutnya, siapa yang melakukannya berarti telah membuat sekutu baginya. Sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam at-Tirmidzi dan Imam Ibnu Majah dari Salman al-Farisi menyebutkan bahwa pada suatu ketika Rasulullah saw. ditanya tentang hukum samin, keju, dan keledai hutan. Rasulullah saw. bersabda : "Yang disebut halal itu ialah yang diharamkan

⁴⁰ M. Abdul Mujieb, dkk., *Kamus Istilah Fiqih*, (Jakarta : PT. Pustaka Firdaus, 1994), Cet. I, h. 97

oleh Allah”. Hadis yang senada diriwayatkan oleh Al-Hakim dan Al-Bazzar.⁴¹

Segala sesuatu yang diharamkan Allah swt. adalah bermanfaat bagi manusia itu sendiri, baik bagi fisik maupun mental. Menurut Yusuf Qardhawi, kombinasi antara yang halal dan yang haram dalam syari’at islam menunjukkan bahwa dalam islam akan selalu ditemukan berbagai solusi dari segala kesempitan atau kesulitan yang dihadapi umatnya. Jika di satu pihak terdapat kesempitan karena secara hukum dinyatakan haram misalnya, maka di sisi lain akan ditemukan jalan keluar dan keleluasaan yang sangat bermanfaat sesuai dengan kepentingan manusia.⁴²

Berkaitan dengan masalah makanan, al-Qur’an menyatakan :



Artinya: “*Dia-lah (Allah) yang menciptakan untuk kamu Segala apa yang ada di bumi seluruhnya*”. (Q.S. al-Baqarah : 29)



Artinya: “*Dan Dia (Allah) menundukkan untuk (faedah dan kegunaan) kamu, Segala yang ada di langit dan yang ada di bumi, (sebagai rahmat pemberian) daripadanya; sesungguhnya semuanya itu mengandung tanda-tanda (kemurahan dan kekuasaanNya) bagi kaum yang memikirkannya*”.(Q.S. al- Jâtsiyah :13)

⁴¹ Abdul Aziz Dahlan, et. al., (ed), *Op. Cit.*, h. 506.
⁴² Yusuf Qardhawi, *Al-Halâl wa al-Harâm fî al-Islâm*, (Cairo : Maktabah Wahbah, 1997), Cet. XXVIII, h. 30-31

Bertitik tolak dari kedua ayat tersebut dan beberapa ayat lain, para ulama berkesimpulan bahawa pada prinsipnya segala sesuatu yang ada di alam raya ini adalah halal untuk digunakan, sehingga makanan yang terdapat di dalamnya juga adalah halal. Karena itu al-Qur'an bahkan mengecam mereka yang mengharamkan rezeki halal yang disediakan Allah pada manusia seperti yang disebutkan dalam surat *Yunus* ayat 59 di atas.⁴³

Namun di antara makanan-makanan tersebut, terdapat beberapa makanan yang secara khusus diharamkan oleh al-Qur'an dan hal ini merupakan suatu pengecualian. Pengecualian atau pengharaman harus bersumber dari Allah (baik melalui al-Qur'an maupun Rasul), sedang pengecualian itu lahir dan disebabkan oleh kondisi manusia, karena ada makanan yang dapat memberi dampak negatif pada jiwa raganya.⁴⁴

Rincian pengecualian itu tidak jarang diperselisihkan oleh para ulama, baik disebabkan oleh perbedaan penafsiran ayat, maupun penilaian kesahihan dan makna hadis-hadis Nabi Saw.⁴⁵

2). Makanan yang Baik (*Thayyib*)

Di dalam al-Qur'an banyak terdapat ayat-ayat yang menjelaskan tentang halalnya makanan yang baik dan haramnya makanan yang kotor. Diantara ayat tersebut terdapat di dalam surat *Al-A'raf* ayat 157 :

⁴³ M. Quraish Syihab, *Wawasan al-Qur'an*, (Bandung : Mizan, 2007), Cet. II, h. 184

⁴⁴ *Ibid*, h. 185

⁴⁵ *Ibid*



Artinya: "...dan yang menghalalkan bagi mereka segala yang baik, dan mengharamkan kepada mereka segala yang buruk". (Q.S. al-A'raf : 157)

Kata adalah bentuk jamak dari kata yang bearti *baik*. Yang dimaksud *thayyib* di sini adalah makanan-makanan yang baik, bergizi lagi sesuai dengan selera dan kondisi yang memakannya.⁴⁶ Selain itu makna baik di sini juga bisa diartikan berkhasiat pada tubuh manusia, mengandung zat-zat yang menumbuhkan, menyuburkan dan menjadikan manusia sehat dan kuat.⁴⁷

Di dalam surat *al-A'râf* ayat 157 di atas, disebutkan bahwa di antara tujuan diutusnya Nabi Muhammad saw. adalah untuk menghalalkan yang baik-baik (*thayyib*) dan mengharamkan yang buruk-buruk (*khabits*). Hal ini sangat berkaitan dengan masalah makanan. Dalam ayat lain Allah swt. berfirman :



⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Cet. I, Vol. 4, h. 327

⁴⁷ H. Fachruddin Hs. *Ensiklopedia Al-Qur'an*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1992), Cet. I, jilid 2, h. 21



Artinya: "Katakanlah: "Tidak sama yang buruk dengan yang baik, meskipun banyaknya yang buruk itu menarik hatimu. Maka bertaqwalah kepada Allah hai orang-orang yang berakal, agar kamu mendapat keberuntungan". (Q.S. al-Ma'idah : 100)

Artinya tidak sama nilainya di sisi Allah dan dampaknya di hari kemudian antara hal-hal yang buruk dengan hal-hal yang baik, yang membahayakan dengan yang bermanfaat, yang rusak dengan yang baik, yang haram dengan yang halal, dan yang zalim dengan yang adil, meskipun kuantitas yang buruk itu lebih menarik hati, karena yang sedikit tetapi berkualitas adalah lebih baik daripada yang banyak tetapi tidak berkualitas.⁴⁸ Jadi, rezeki atau makanan yang sedikit tetapi halal, bermanfaat dan bergizi adalah lebih baik daripada yang banyak tetapi haram dan merugikan.

Dalam ilmu kedokteran makanan yang baik harus sesuai dengan ilmu gizi. Pada umumnya tidak ada bahan makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap dalam kuantum masing-masing yang mencukupi kebutuhan tubuh. Air susu dan telur dikatakan mengandung semua gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan seorang bayi tetapi hanya untuk jangka waktu tertentu, karena semakin besar anak tersebut, maka semakin berkurang kuantum zat gizi yang tersedia, jadi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisiknya sehari-hari, maka dibutuhkan zat-zat makanan yang lengkap. Kandungan nutrisi dalam makanan yang

⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Op. Cit.*, Jilid 3, h.259

diperlukan manusia terdiri dari enam macam yaitu, karbohidrat (hidrat arang), protein, lemak, vitamin, mineral dan air.⁴⁹ Keenam zat gizi ini mutlak diperlukan dan harus dikonsumsi dalam jumlah yang optimal, agar kesehatan jasmaniah yang prima terpelihara.

Berikut ini akan diuraikan perihal nutrisi-nutrisi tersebut serta fungsinya bagi tubuh manusia :

a). Karbohidrat

Karbohidrat adalah nutrisi berupa zat tepung (pati) dan atau zat gula, yang secara kimiawi terdiri dari persenyawaan zat arang (karbon), Hidrogen (zat air), dan oksigen. Karbohidrat merupakan nutrisi penghasil kalori yang dibutuhkan manusia sebagai bahan bakar bagi semua aktivitas jasmaniahnya.⁵⁰

Hampir seluruh kebutuhan karbohidrat bagi manusia bersumber dari tumbuhan, kecuali susu yang berasal dari hewan yang juga mengandung karbohidrat, namun kandungan karbohidrat di dalam susu hanya sedikit sekali. Jadi sumber utama karbohidrat adalah terdapat di dalam bahan makanan nabati seperti padi-padian (beras dan ketan) dan produk-produk olahannya, misalnya bihun, tepung dan lain-lain; umbi-umbian (singkong, ubi, talas, kentang, dan sebagainya); sereal

⁴⁹ H. Marsetyo dan G. Kartasapoetra, *Ilmu Gizi, (Koreksi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja)*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1991), Cet. I, h. 3

⁵⁰ Soenarso Soehardi, *Memelihara kesehatan Jasmani Melalui Makanan*, (Bandung : Penerbit ITB, 2004), h. 56-57

(jagung, gandum, *hevermout*); kacang-kacangan; buah-buahan dan termasuk semua produk-produk olahan dari bahan-bahan tersebut; sayur-mayur; semua jenis gula murni; madu dan alkohol.⁵¹

b). Protein

Istilah protein berasal dari kata Yunani “*Proteos*”, yang bearti *yang utama* atau *yang didahulukan*.⁵² sesuai dengan artinya maka protein merupakan bahan pembentuk jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh. Jika terdapat cukup karbohidrat dan lemak, protein dibakar di dalam tubuh untuk memberikan kalori atau panas dan tenaga untuk bekerja. Tetapi, fungsi protein yang utama adalah membangun dan memperbaiki jaringan-jaringan tubuh yang sudah rusak. Protein membantu membentuk sel-sel otak baru untuk menggantikan sel-sel lama yang sudah mati. Protein memproduksi zat kimia otak yang bermanfaat untuk meningkatkan kewaspadaan dan kemampuan menganalisa. Protein adalah nutrisi untuk perkembangan, pertumbuhan, dan hidupnya tubuh, karena seluruh bagian, organ, kelenjar, hormon serta enzim tubuh manusia tersusun dari protein.⁵³

⁵¹ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 64-65

⁵² Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003), h. 77

⁵³ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 72

Protein dapat juga digunakan sebagai bahan bakar apabila energi tubuh tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak. Protein ikut pula mengatur berbagai proses dalam tubuh, seperti mengatur keseimbangan cairan dalam jaringan dan pembuluh darah. Pada sebagian besar jaringan tubuh, protein merupakan komponen terbesar setelah air. Diperkirakan separuh atau 50% dari berat kering sel dalam jaringan tubuh terdiri dari protein seperti hati dan daging.

Protein dapat ditemukan pada bahan makanan nabati dan hewani, sehingga para ahli gizi menyebutnya sebagai protein nabati dan protein hewani. Protein nabati terdapat pada kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, jagung, jamur dan sebagainya. Sedangkan protein hewani berasal dari ikan, susu, telur, daging, dan madu.⁵⁴

c). Lemak

Lemak merupakan salah satu makanan penting yang dapat memberikan lebih banyak tenaga dibandingkan dengan karbohidrat atau protein. Lemak juga merupakan makanan cadangan dalam tubuh, karena kelebihan karbohidrat diubah menjadi lemak.⁵⁵

Ada tiga jenis lemak yang terdapat dalam makanan, yaitu : kolesterol, fosfor-lipid, dan trigliserida (lemak netral).⁵⁶ Namun

⁵⁴ F.G. Winarto, *Op. Cit.*, h. 50-51

⁵⁵ Ronald Sitorus, *Makanan Sehat dan Bergizi*, (Bandung : Yrama Widya, 2009), Cet. I.

h. 5

⁵⁶ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 66

diantara ketiga lemak diatas, yang paling dikenal oleh kebanyakan orang adalah kolesterol.

Namun, jika dikonsumsi berlebihan, kolesterol dapat membahayakan tubuh. Kolesterol bila terdapat dalam jumlah terlalu banyak di dalam darah dapat membentuk empedu pada dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan penyempitan yang dinamakan aterosklerosis. Bila penyempitan terjadi pada pembuluh darah jantung dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan bila pada pembuluh darah otak penyakit serebrovaskular.⁵⁷

Adapun fungsi lemak bagi tubuh manusia antara lain adalah :

1. Sebagai pemberi kalori atau tenaga yang dibutuhkan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Setiap gram lemak menghasilkan 9 kalori.
2. Melarutkan vitamin-vitamin, sehingga dapat dengan mudah diserap oleh dinding usus, vitamin-vitamin yang larut lemak itu adalah A, D, E dan K.
3. Memberikan asam-asam lemak esensial bagi tubuh.⁵⁸
4. Sebagai pembangun dan pembentuk struktur tubuh. Cadangan lemak yang normal, terdapat di bawah kulit dan di sekeliling organ tubuh, berfungsi sebagai bantalan pelindung dan penunjang letak organ

⁵⁷ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003), h. 63

⁵⁸ Sjamien Moehji, *Ilmu Gizi*, (Jakarta : Bharata Karya Aksara, t.th.), cet. V, jilid I, h. 13

tubuh. Dan juga sebagai pembungkus organ-organ penting, seperti jantung, paru-paru, hati dan lain-lain.

5. Sebagai pelumas di antara persendian dan membantu pengeluaran sisa-sisa makanan.⁵⁹

Adapun sumber lemak hewani terdapat pada : udang, daging sapi, kerbau, domba, kambing ayam dan sebagainya, susu, keju, kuning telur, ikan, mentega dan lain-lain. sedangkan sumber lemak nabati terdapat pada : minyak goreng, margarin, kacang-kacangan, buah advokad dan lain-lain.⁶⁰

d). Vitamin

Vitamin adalah zat organik yang tidak dapat dibuat oleh tubuh tetapi diperlukan tubuh untuk dapat berlangsungnya berbagai reaksi metabolisme energi dan biokimia dalam tubuh.⁶¹ Istilah vitamin mula-mula diutarakan oleh seorang ahli kimia Polandia bernama Cashimir Funk. Dalam upaya menemukan zat di dalam dedak beras yang mampu menyembuhkan penyakit beri-beri, beliau menyimpulkan bahwa penyakit tersebut disebabkan oleh kekurangan suatu zat di dalam makanan sehari-hari. Zat ini dibutuhkan untuk hidup (*vita*) dan mengandung unsur nitrogen (*amine*), oleh sebab itu diberi nama *vitamine*. Penelitian selanjutnya membuktikan bahwa ada beberapa

⁵⁹ H. Marsetyo dan G. Kartasapoetra, *Op. Cit.*, h. 74, Lihat juga Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 68-69

⁶⁰ *Ibid*, h. 71-72

⁶¹ F.G. Winarto, *Op. Cit.*, h. 119

jenis *vitamine* yang tidak merupakan *amine*. Oleh sebab itu, istilah “*vitamine*” kemudian diubah menjadi vitamin.⁶²

Kini vitamin dikenal sebagai suatu kelompok organik yang tidak termasuk dalam golongan protein, karbohidrat, maupun lemak, dan terdapat dalam jumlah yang kecil dalam bahan makanan tetapi sangat penting bagi beberapa fungsi tertentu tubuh untuk menjaga kelangsungan kehidupan serta pertumbuhan.⁶³

Dari berbagai macam vitamin, para ahli membaginya menjadi dua golongan besar yaitu vitamin yang larut dalam lemak yaitu vitamin A, D, E, dan K dan vitamin yang larut dalam air, terdiri dari vitamin C dan vitamin-vitamin yang terkandung dalam vitamin B kompleks.⁶⁴

a. Vitamin-vitamin yang larut dalam lemak :

1). Vitamin A

Vitamin A merupakan jenis vitamin yang aktif, pada umumnya stabil terhadap panas, asam dan alkali. Vitamin A hanya sedikit terdapat dalam bahan makanan hewani, yaitu terdapat pada minyak ikan, hati, kuning telur dan lain-lain. Akan tetapi sebagian besar sumber vitamin A adalah dari *karoten* yang banyak terdapat dalam bahan-bahan nabati. Sayuran dan buah-buahan yang berwarna hijau atau kuning biasanya mengandung *karoten*. Ada hubungan langsung antara derajat kehijauan

⁶² Sunita Almatsier, *Op. Cit.*, h. 151

⁶³ F.G. Winarto, *Op. Cit.*, h. 119

⁶⁴ *Ibid*, h. 121

sayuran dengan kadar *karoten*, semakin hijau daun tersebut semakin tinggi kadar *karotennya*, sedang daun-daun yang pucat warnanya seperti selada dan kol, miskin akan *karoten*. Wortel, ubi jalar, dan waluh kaya akan *karoten*.⁶⁵

Karoten ini setelah tiba di dalam hati diubah menjadi vitamin A, karena itu, *karoten* juga disebut provitamin A. Vitamin A atau Aseroftol mempunyai fungsi-fungsi penting dalam tubuh, yaitu sebagai bahan membuat *rodopsin* yang diperlukan dalam proses penglihatan, membantu proses pertumbuhan tubuh, membentuk kesehatan mulut,⁶⁶ dan mengatur rangsangan sinar matahari pada saraf mata.⁶⁷

Vitamin A berperan menjaga agar kornea mata selalu sehat. Mata yang normal biasanya mengeluarkan *muhus*, yaitu cairan lemak kental yang dikeluarkan sel *epitel mukoso* sehingga membantu mencegah infeksi pada mata. Gejala kekurangan vitamin A pada mata diawali dengan rabun senja. Pada rabun senja penderita tidak dapat melihat secara normal dalam ruangan yang setengah gelap atau pada hari menjelang malam(senja), disamping itu kekurangan vitamin A dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan, karena pertumbuhan tulang sangat memerlukan vitamin A yang cukup pula.⁶⁸

2). Vitamin D

⁶⁵ Sjamien Moehji, *Op. Cit.*, h. 28

⁶⁶ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 81

⁶⁷ F.G. Winarto, *Op. Cit.*, h. 122

⁶⁸ *Ibid*

Vitamin D berperan sangat penting dalam proses pertumbuhan jasmani, karena vitamin D mempunyai fungsi utama untuk mengatur pembentukan garam kalsium dan fosfor dalam tubuh yang diperlukan untuk pengerasan tulang. Vitamin D berkhasiat membantu meningkatkan penyerapan kalsium yang diperlukan untuk tulang dan gigi. Vitamin D juga mendorong pembentukan garam-garam kalsium dalam jaringan tubuh yang membutuhkannya.

Vitamin D dapat diperoleh dari beberapa jenis ikan seperti ikan salmon, sarden, tuna dan lain-lain, minyak ikan, kuning telur, susu, mentega, kol, wortel, ragi, dan sedikit pada pisang. Selain itu, sinar matahari juga mampu memproses simpanan provitamin D (*Ergosterol*) yang terdapat di dalam tubuh menjadi vitamin D.⁶⁹

3). Vitamin E

Vitamin E adalah komponen pada lemak alami yang ketika pertama kali ditemukan dianggap sebagai faktor penting dalam reproduksi karena manjur mengobati kemandulan. Tidak heran jika semula vitamin ini diberi nama *tocopherol* (tokoferol) yang artinya “melahirkan keturunan”. Vitamin E yang dikenal ada tiga macam, yaitu *alfa tokoferol*, *beta tokoferol* dan *gamma tokoferol*. Vitamin E termasuk jenis nutrisi yang hanya dapat larut dalam lemak. Sayangnya, vitamin E

⁶⁹ *Ibid*, h. 96

mudah rusak oleh oksigen di udara dan proses pemanasan (saat menggoreng makanan). Karena itu, kebanyakan makanan olahan dan siap saji tidak cukup memenuhi kebutuhan vitamin E. Jadi, makanan yang mengandung vitamin E ini lebih baik dimasak dengan cara menumisnya.

Bagi kepentingan tubuh vitamin E berfungsi menjaga vitamin A dan karotena terhadap oksidasi,⁷⁰ khusus di dalam saluran pencernaan, sehingga persediaan vitamin A dapat dipertahankan lebih lama, menghambat penuaan sel akibat oksidasi dan mengencangkan kulit sehingga membuat awet muda, melindungi sel otak dari pengaruh radikal bebas dan racun perusak, sekaligus menghambat kanker dan mengurangi resiko serangan jantung, dan juga mempunyai fungsi pencegah keguguran atau pendarahan pada ibu hamil.⁷¹

4). Vitamin K

Pada tahun 1935, Dam dari Denmark menemukan penyakit pendarahan pada ayam. Percobaan dilakukan dengan cara memberi makanan yang mengandung zat gizi yang telah diketahui. Ternyata perubahan terjadi setelah diberi makanan *alfalfa* atau tepung ikan yang telah busuk. Faktor aktif yang dapat menyembuhkan itu dinamakan vitamin *koagulation*. Dengan bantuan Karrer, seorang ahli kimia dari

⁷⁰ Oksidasi adalah proses pembusukan sel lemak akibat reaksi dengan oksigen menjadi oksidan/zat radikal bebas. Lihat, *Ibid*, h. 97

⁷¹ *Ibid*, h. 96-97

Swis, pada tahun 1939 ia berhasil mengisolasi vitamin larut lemak tersebut yang dinamakan vitamin K.⁷²

Dari kasus ini, maka dapat diketahui bahwa salah satu fungsi dari vitamin K adalah untuk membantu terjadinya penggumpalan darah secara normal, karena vitamin K sangat penting dalam membentuk *protrombin* dalam hati yang fungsinya adalah untuk memproses pembekuan darah.⁷³ Kekurangan vitamin K akan menyebabkan terjadinya pendarahan yang hebat bila terjadi luka dan akan menyebabkan anemia yang parah. Sumber vitamin K terdapat di dalam hati, kuning telur, susu, teh, kol, bayam, kacang kedelai, wortel, dan lain-lain, buah-buahan miskin akan kandungan vitamin K.⁷⁴

b. Vitamin-vitamin yang larut dalam air

1). Vitamin C

Vitamin C adalah vitamin larut air yang biasa disebut juga asam askorbat. Vitamin C mempunyai banyak fungsi di dalam tubuh, namun sayangnya vitamin C dan vitamin larut air lainnya, biasanya tidak disimpan di dalam tubuh dan dikeluarkan melalui urin dalam jumlah yang kecil. Oleh karena itu vitamin C perlu dikonsumsi setiap hari untuk mencegah kekurangan yang dapat mengganggu fungsi tubuh.⁷⁵

Di antara fungsi vitamin C adalah untuk membantu penyerapan kalsium yang sempurna dari proses pencernaan ke dalam darah pada

⁷² Sunita Almatsier, *Op. Cit.*, h. 180

⁷³ Sjamien Moehji, *Op. Cit.*, h. 31

⁷⁴ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 99-100

⁷⁵ Sunita Almatsier, *Op. Cit.*, h. 185

proses pembentukan tulang dan gigi. Vitamin C berkhasiat mencegah penyakit *skorbut* atau sariawan yang dapat menimbulkan pendarahan di sekeliling gusi, sehingga gigi menjadi goyang bahkan tanggal. Vitamin C juga berfungsi dalam memelihara daya tahan tubuh dan pada dosis tinggi dapat meningkatkan stamina dan menghambat proses penuaan. Dan masih banyak lagi fungsi-fungsi lainnya.⁷⁶

Vitamin C mudah diserap oleh pencernaan kita, lalu masuk ke dalam saluran darah dan dibagikan ke seluruh jaringan tubuh. Vitamin C sangat mudah didapat, terutama pada sayuran-sayuran dan buah-buahan yang masih segar seperti wortel, cabe merah, paprika, semua sayuran yang berwarna hijau, dan buah tomat, jeruk, lemon, pepaya, nanas, mangga dan lain sebagainya. Karena itu vitamin C sering disebut *Fresh Food Vitamin*.⁷⁷

2). Vitamin B Kompleks

Vitamin ini terdiri dari beberapa jenis, yaitu *tiamin* (yang dikenal sebagai B1), *riboflavin* (vitamin B2), *niacin* (B3 atau asam nikotinik), *piridoksin* (vitamin B6), asam folik yang masuk dalam jaringan sel darah, asam *pantotenik* (vitamin B7), *kobalamin* (vitamin B12), dan *biotin*.

Gabungan berbagai jenis vitamin ini berfungsi mengembalikan energi tubuh yang bersumber dari karbohidrat, lemak, dan protein,

⁷⁶ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 92

⁷⁷ A. Djaelani Sediaoetama, *Op. Cit.*, h. 58

sekaligus memperbarui jaringan tubuh. Kekurangan vitamin ini bisa menyebabkan lemah otot, bahkan bisa menyebabkan kelumpuhan, kerusakan pada dua alat tubuh, yaitu saraf dan pencernaan, kekurangan darah, lemah jantung, dan kulit pecah-pecah. Oleh karena itu, setiap orang diharuskan mengkonsumsi vitamin B kompleks ini secara memadai setiap harinya yang terdapat di berbagai macam makanan yang terdiri dari daun-daunan, sayur-sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, daging, ikan, dan telur.⁷⁸

e). Mineral

Selain zat-zat gizi di atas, manusia juga membutuhkan nutrisi makanan berupa mineral. Mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil di dalam tubuh, namun mempunyai peranan esensial untuk kehidupan, kesehatan, dan reproduksi. Beberapa tahun yang lalu baru ditemukan dua macam mineral, yaitu yodium dan besi. Kini sudah banyak ditemukan berbagai macam mineral, seperti kalsium atau zat kapur, fosfor, magnesium, dan lain sebagainya.

Terdapat macam-macam mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, baik secara sendiri-sendiri ataupun secara golongan antar unsur. Secara umum mineral-mineral ini digunakan tubuh untuk membangun jaringan tulang dan gigi, memberikan elektrolit untuk keperluan otot-

⁷⁸ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah : Makanan Sehat Berkualitas Menurut al-Qur'an dan Sunnah*, (Jakarta: Almahira, 2012), Cet. VI, h. 23

otot dan syaraf, serta membantu pembuatan berbagai enzim. Adapun meneral-mineral yang diperlukan oleh tubuh manusia adalah :

1). Kalsium atau Zat Kapur (Ca)

Hasil penelitian para pakar menunjukkan bahwa dalam tubuh manusia mengandung sekitar 22 gram kalsium per kilogram berat badannya tanpa lemak. Dari jumlah tersebut, sekitar 99% kalsium (Ca) terdapat dalam tulang dan gigi. Kalsium juga berfungsi membantu pembekuan darah, *eksitabilitas* syaraf otot, memelihara dan meningkatkan fungsi membran sel, serta mengaktifkan reaksi enzim dan pengeluaran hormon. Sumber kalsium dapat ditemukan pada susu, kuning telur, keju, mentega, udang, brokoli, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran.⁷⁹

2). Fosfor (F)

Unsur fosfor yang terkandung dalam pertumbuhan seorang dewasa diperkirakan sekitar 12 gram per kilogram jaringan tanpa lemak, sekitar 35% dari padanya dijumpai dalam kerangka tulang. Sebagai sumber fosfor antara lain susu, telur, dan kacang-kacangan. Kebutuhan akan fosfor bagi orang dewasa diperkirakan sekitar 0,8 sampai 1,5 gram per hari, jumlah tersebut biasanya meningkat sejalan jumlahnya bagi Ibu-ibu hamil dan menyusui, sebagaimana kebutuhan terhadap kalsium.

⁷⁹ H. Marsetyo dan G. Kartasapoetra, *Op. Cit.*, h. 94

Fungsi fosfor bagi tubuh antara lain, membentuk *fosfatida* (bagian penting dari plasma darah), memindahkan sifat-sifat turunan, mempengaruhi semua proses perombakan dan pembentukan zat, membantu proses pengerutan otot, dan membantu matriks tulang bersama-sama dengan kalsium. Kekurangan unsur ini dalam tubuh dapat menimbulkan gangguan yang relatif sama seperti pada kekurangan kalsium.⁸⁰

3). Magnesium (Mg)

Pada saat normal, dalam tubuh manusia tersedia kira-kira 0,5 gram perkilogram jaringan bebas lemak, dan kira-kira 60% dari padanya berada dalam jaringan tulang. Fungsi magnesium dalam tubuh belum diketahui secara jelas, sebab sepertiga dari magnesium berada dalam kombinasi dengan fosfat, dan sisanya melekat secara bebas pada permukaan struktur mineral. Kebutuhan magnesium untuk pria dewasa 350 mg per hari, dan untuk wanita dewasa 300mg per hari. Kekurangan magnesium akan menyebabkan *hypomagnesemia* dengan gejala denyut jantung tidak teratur, insomnia, lemah otot, kejang kaki, serta telapak

⁸⁰ *Ibid.* h. 95

kaki dan tangan gemetar. Sumber magnesium dapat ditemukan pada sayur-sayuran hijau, kedelai, dan siput.⁸¹

4). Zat Besi (Fe)

Kandungan zat besi dalam tubuh sangat kecil jumlahnya, yaitu 35 perkilogram berat badan wanita dan 50 mg per kilogram berat badan pria. Zat besi dalam badan sebagian besar berada dalam sel-sel darah merah. Zat besi juga terdapat dalam sel-sel otot. Unsur zat besi tersedia pada sayur-sayuran, hati, kuning telur, ikan, kacang-kacangan dan daging. Fungsi zat besi adalah sebagai komponen dalam *fermentsitokrom* yang penting dalam pernafasan, dan sebagai komponen dalam hemoglobin yang penting dalam mengikat oksigen dalam sel darah merah. Kurang zat besi dapat menimbulkan anemia atau kekurangan darah.⁸²

5). Yodium (I)

Di dalam tubuh terkandung sekitar 25 mg yodium yang tersebar dalam semua jaringan tubuh, dua sepertiga, dari jumlah tersebut terkumpul pada kelenjar tiroid (kelenjar gondok). Kelenjar tiroid merupakan kelenjar hormon, yang terdapat pada dasar leher. Fungsi yodium adalah sebagai komponen esensial kelenjar tiroid. Sebagian besar yodium diserap melalui usus kecil, tetapi beberapa diantaranya langsung masuk ke dalam saluran darah melalui dinding lambung.

⁸¹ F. G. Winarto, *Op. Cit.*, h. 156

⁸² *Ibid*, h. 158

Kekurangan zat yodium dapat terserang penyakit gondok. Adapun penanganannya, terutama dalam melakukan pencegahan dengan yodisasi garam, inilah salah satu alternatif yang cukup baik.⁸³

Selain mineral-mineral yang telah dijelaskan, sesungguhnya masih terdapat unsur seng, tembaga, mangan, kalium, kobalt, flour, klorida dan lain-lain, yang termasuk komposisi mineral penyusun tubuh. Definisensi (kekurangan) akan unsur-unsur ini dapat dikatakan jarang sekali, dan kurang menimbulkan gangguan pada tubuh manusia, akan tetapi keberadaannya sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia.⁸⁴

f). Air

Air dalam tubuh manusia merupakan zat gizi yang amat penting, dan berfungsi sebagai pelarut serta penjaga stabilitas suhu tubuh. Air merupakan unsur utama dari semua struktur sel dan merupakan media kelangsungan berbagai proses metabolisme dan reaksi kimia dalam tubuh. Kebutuhan air di dalam tubuh diatur oleh beberapa kelenjar, seperti anak ginjal, dan kelenjar keringat.⁸⁵

Air bagi tubuh berguna membentuk cairan tubuh, sebagai alat pengangkut unsur-unsur gizi, pengangkut sisa-sisa pembakaran yang tidak dapat digunakan lagi, dan sebagai pengatur panas tubuh. Dalam proses pengaturan panas tubuh, air memegang peranan penting.

⁸³ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 116-117, Lihat juga, Sunita Almatsier, *Op. Cit.*, h. 262

⁸⁴ *Ibid*, h. 104-116

⁸⁵ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 120

Pembakaran unsur-unsur gizi di dalam tubuh mengakibatkan naiknya suhu badan. Untuk menurunkan panas badan menjadi normal kembali, sebagai air harus dikeluarkan dari lubang keringat.⁸⁶

Air yang tidak digunakan lagi oleh tubuh, dibuang melalui berbagai alat pembuangan, yaitu ginjal, lubang keringat, dan paru-paru sebagai uap air. Air yang dibuang melalui alat-alat pembuangan ini selalu dalam keadaan seimbang. Dalam udara panas, jumlah air yang dikeluarkan melalui lubang keringat menjadi lebih banyak untuk menurunkan suhu badan, sedangkan air yang dibuang lewat ginjal menjadi sedikit. Dengan cara demikianlah tubuh kita terhindar dari bahaya kekurangan air.

3. Makanan yang Haram

Sebagaimana telah dijelaskan di atas, bahwa halal adalah kebalikan dari haram. Oleh karena itu perlu kiranya dijelaskan bagaimana definisi dari kata haram itu sendiri. *Haram* (الحرام) atau *muharram* (المحرم) secara etimologi berarti sesuatu yang lebih banyak kerusakannya. Kadang-kadang digunakan dalam arti larangan.⁸⁷

Adapun secara terminologi, para ulama ushul fiqih mengemukakan dua rumusan definisi haram, yaitu dari segi batasan serta esensinya, dan dari segi bentuk serta sifatnya.

⁸⁶ Ronald Sitorus, *Makanan Sehat dan Bergizi*, (Bandung : Yrama Widya, 2009), Cet. I, h. 115

⁸⁷ Amir Syarifuddin, *Ushul Fiqh*, (Jakarta : Kencana, 2009), Cet. IV, Jilid 1, h. 366

Dari segi batasan dan esensinya, haram dirumuskan dengan :⁸⁸

ما طلب الشارع تركه على وجه الحتم والإلزام

Artinya: “*Sesuatu yang dituntut syari’ untuk ditinggalkan melalui tuntunan secara jelas dan pasti*”.

Dari segi bentuk dan sifatnya, haram dirumuskan dengan :

ما يذم شرعا فاعله

Artinya: “*Suatu perbuatan yang pelakunya dicela*”.

Ada juga ulama ushul fiqh yang menambahkan dalam rumusan di atas kalimat ويمدح تاركه (*dan orang yang meninggalkannya dipuji*), sebagai lawan dari pengertian wajib.⁸⁹ Adapun pembagian hukum haram adalah sebagai berikut :

Haram dapat dibagi menjadi *haram li dzatih* dan *haram li ghairih*. Apabila keharaman terkait dengan esensi perbuatan haram itu sendiri, maka disebut dengan *haram li dzatih*. Dan apabila terkait dengan sesuatu yang diluar esensi yang diharamkan, tetapi berbentuk kemafsadatan, maka disebut *haram li ghairih*.

a). Haram li Dzatih

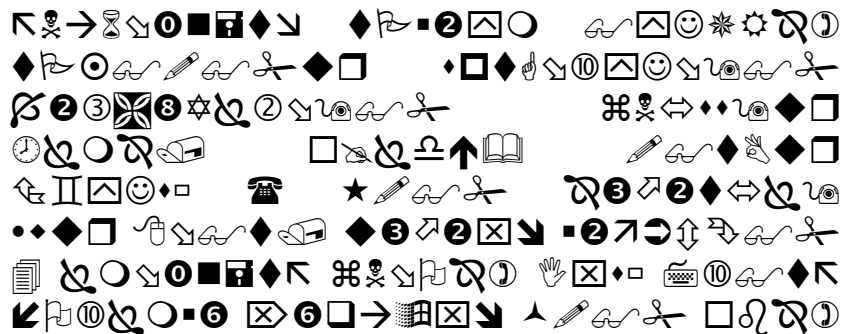
Yaitu sesuatu yang disengaja oleh Allah swt. mengharamkannya karena terdapat unsur perusak yang langsung mengenai *dharuriyyat* yang lima (lima unsur pokok dalam kehidupan manusia muslim).

⁸⁸ Wahbah Zuhaili, *Fiqh Islam wa Adillatuhu*, (Jakarta : Gema Insani, 2010), Cet. I, Jilid 1, h. 59

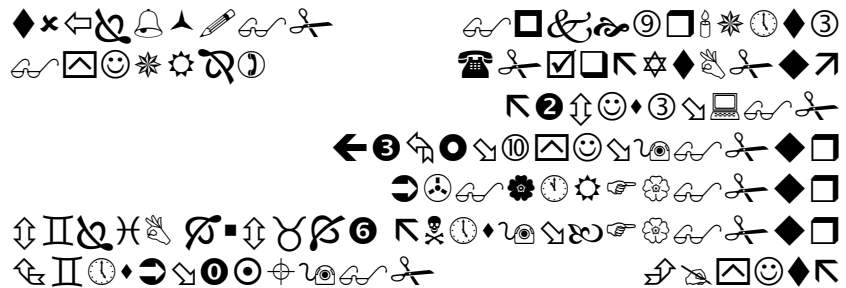
⁸⁹ Nasrun Haroen, *Ushul Fiqh I*, (Jakarta : Logos, 1996), cet. I, h. 240-250.

Contohnya seperti haramnya membunuh karena mengenai jiwa (nyawa); haramnya minum khamar karena langsung mengenai akal; haramnya murtad karena langsung mengenai agama; haramnya mencuri karena langsung mengenai harta; haramnya berzina karena langsung mengenai keturunan atau harga diri.⁹⁰

Berkenaan dengan makanan yang haram secara esensial sudah ditetapkan oleh Allah swt. secara tegas di dalam al-Qur'an. Yaitu sebagaimana terdapat dalam ayat-ayat berikut ini :



Artinya: “*Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang ia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*”. (Q.S. al-Baqarah : 173)



⁹⁰ Amir Syarifuddin, *Ushul Fiqh, Op. Cit.*, h. 367



Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah perbuatan keji termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.”. (Q.S. al-Mâ’idah : 90)

Dari ayat-ayat di atas, maka dapat diketahui bahwa makanan-makanan yang termasuk dalam kategori *haram li dzatih*, adalah bangkai, darah, daging babi, binatang yang disembelih atas nama selain Allah, dan *khamr*.

b). *Haram li Ghairih*

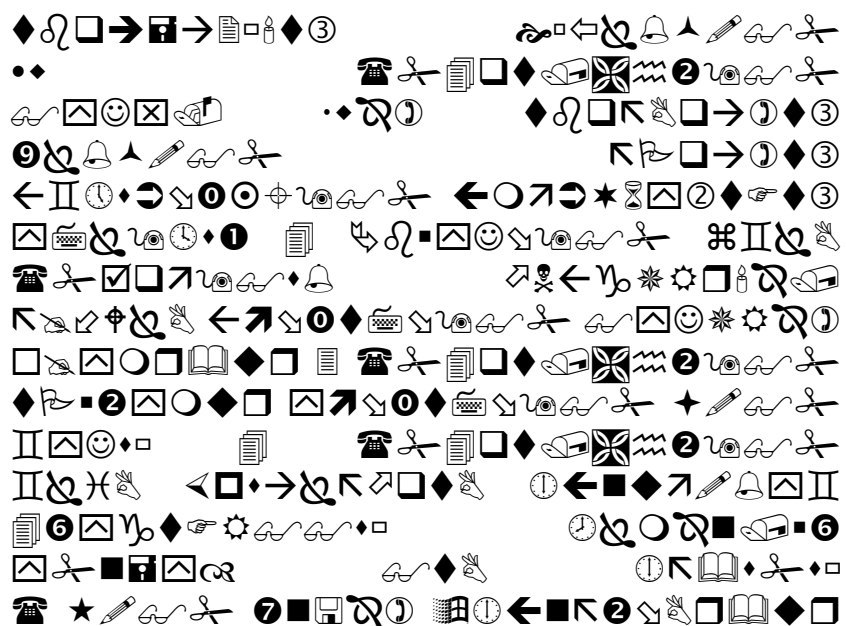
Yaitu sesuatu yang pada mulanya disyari’atkan, tetapi dibarengi oleh sesuatu yang bersifat mudarat bagi manusia, maka keharamannya adalah disebabkan adanya mudarat tersebut. Misalnya, melaksanakan shalat dengan pakaian hasil *ghashab* (meminjam barang orang lain tanpa izin), melakukan transaksi jual beli ketika suara adzan untuk shalat Jum’at telah dikumandangkan, berpuasa di Hari Raya ‘Idul Fithri, dan lain-lain. Dengan demikian, pada dasarnya perbuatan yang dilakukan itu diwajibkan, disunnatkan atau dibolehkan, tetapi karena dibarengi dengan sesuatu yang bersifat mudarat atau *mafsadat* dalam pandangan *syara’*, maka perbuatan itu menjadi haram.

Sedangkan makanan-makanan yang termasuk dalam kategori *Harâm li ghairih* ini, antara lain misalnya makanan yang pada dasarnya halal secara esensi tetapi menjadi haram karena diperoleh dengan cara

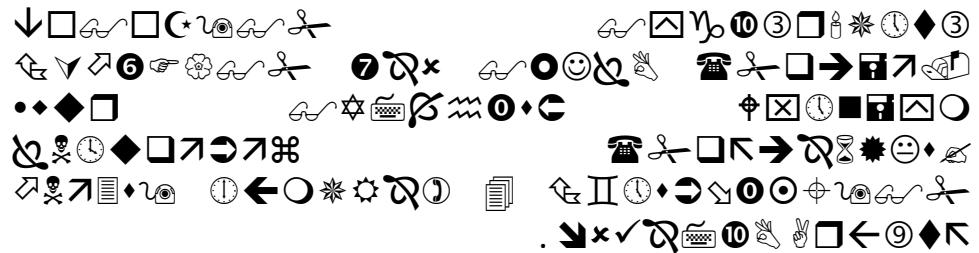
yang dilarang oleh Allah, seperti : hasil riba, harta anak yatim yang diambil dengan cara batil, hasil pencurian atau korupsi, hasil ambil paksa (rampas), hasil suap (*risywah*), hasil judi, hasil prostitusi, dan lain sebagainya.

Al-Qur'an dengan tegas menerangkan bahwa rezeki berupa makanan-makanan yang diperoleh dengan cara-cara seperti tersebut di atas, hukumnya adalah haram. Sebagaimana tertera dalam ayat-ayat berikut ini, antara lain :

a). Makan Hasil Riba



halal dimakan, kecuali apabila ada *nash* al-Qur'an atau al-Hadits yang mengharamkannya. Ada kemungkinan sesuatu itu menjadi haram karena mengandung mudharat atau bahaya bagi kehidupan manusia. Allah swt. berfirman :



Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di Bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; Karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” (QS. Al-Baqarah : 168)

Dari ayat di atas, maka jelaslah bahwa makanan yang dimakan oleh seorang Muslim hendaknya memenuhi dua syarat, yaitu:

- a. Halal, artinya diperbolehkan untuk dimakan dan tidak dilarang oleh hukum syara’.
- b. Baik, artinya makanan itu bergizi dan bermanfaat untuk kesehatan.

Dengan demikian “halal” itu ditinjau dari Islam sedangkan “baik” ditinjau dari ilmu kesehatan. Dalam Islam, halalnya suatu makanan harus meliputi tiga hal, yaitu:

1. Halal karena *dzatnya*. Artinya, makanan itu memang tidak dilarang oleh hukum syara’, seperti nasi, susu, telur, dan lain sebagainya.
2. Halal cara mendapatkannya. Artinya sesuatu yang halal itu harus diperoleh dengan cara yang halal pula. Sesuatu yang halal tetapi cara

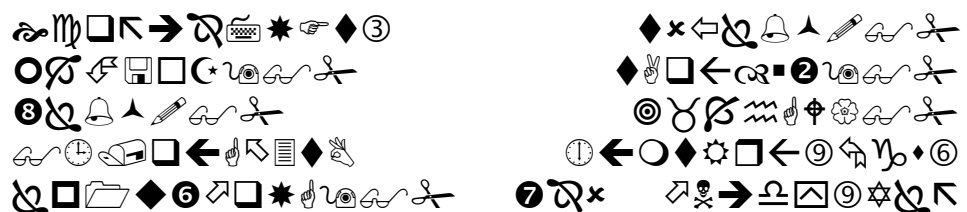
mendapatkannya tidak sesuai dengan hukum syara' maka menjadi haramlah ia. Sebagaimana, mencuri, menipu, dan lain sebagainya.

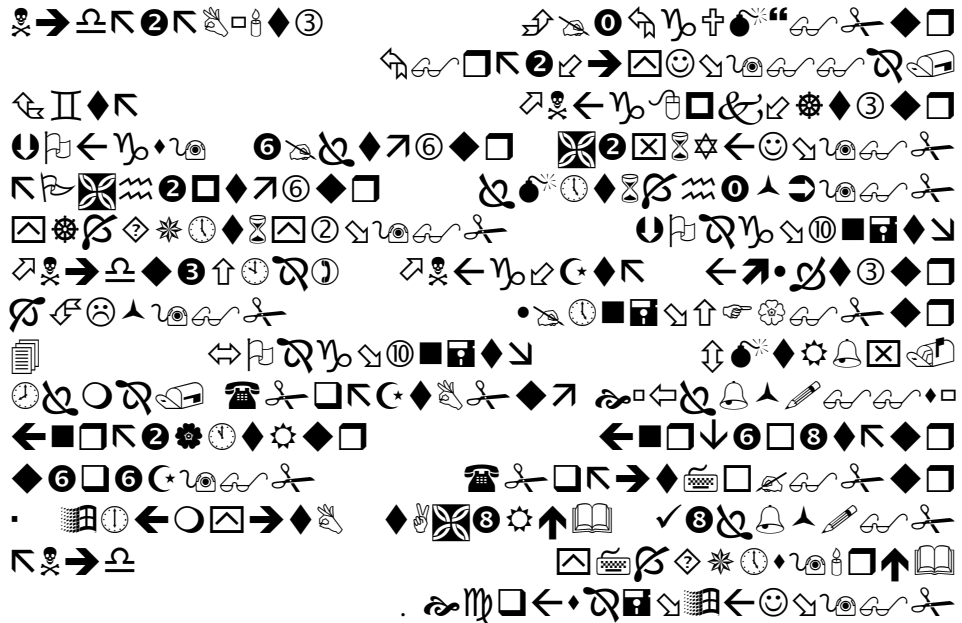
3. Halal karena proses ataupun cara pengolahannya. Artinya, selain sesuatu yang halal itu harus diperoleh dengan cara yang halal pula. Cara atau proses pengolahannya juga harus benar. Hewan, seperti sapi, kambing, ayam, dan lain sebagainya, jika disembelih dengan cara yang tidak sesuai dengan hukum Islam maka dagingnya menjadi haram.

Ketentuan-ketentuan makanan yang halal dan yang haram telah dijelaskan oleh Rasulullah melalui sabdanya, yang artinya:

“Rasulullah saw. ditanya tentang minyak sanin, keju, dan kulit binatang yang dipergunakan untuk perhiasan atau tempat duduk. Rasulullah saw. bersabda: “Apa yang dihalalkan Allah dalam Kitab-Nya adalah halal dan apa yang diharamkan Allah dalam Kitab-Nya adalah haram, dan apa yang didiamkan (tidak diterangkan), maka barang itu termasuk yang dimaafkan”. (HR. Ibnu Majah dan Turmudzi)

Selanjutnya Allah swt. berfirman:





Artinya:“(Yaitu) orang-orang yang mengikuti rasul, nabi yang ummi yang (namanya) mereka dapati tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengerjakan yang ma’ruf dan yang melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang bagi mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Maka orang-orang yang beriman kepadanya. Memuliakannya, menolongnya, dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (al-Qur’an), mereka itulah orang-orang yang beruntung.” (QS. al-A’raf : 157)

Berdasarkan firman Allah dan hadits Nabi saw. dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis makanan yang halal adalah:

- a. Semua makanan yang baik, tidak kotor dan tidak menjijikkan.
- b. Semua makanan yang tidak diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya.
- c. Semua makanan yang tidak memberi mudharat, tidak membahayakan kesehatan jasmani dan tidak merusak akal, moral, dan akidah.

2. Makanan yang Baik

Syarat makanan yang baik dan sehat untuk dikonsumsi adalah sebagai berikut:

- a. *Hygienis*, bersih tidak mengandung kuman atau bibit penyakit atau racun.
- b. Harus bergizi cukup mengandung kalori, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.
- c. Harus cukup mengandung karbohidrat dan protein yang memiliki 10 asam amino esensial.
- d. Harus mudah untuk dicerna.
- e. Harus cukup vitamin dan mineral.
- f. Harus selalu mengandung air.

Agar makanan dapat berfungsi dengan baik, maka diperlukan berbagai syarat agar memenuhi kriteria seperti yang diharapkan. Selain makanan harus mengandung zat gizi (lemak, protein, karbohidrat, mineral, dan vitamin), makanan harus baik dan tidak kalah pentingnya yang untuk diperhatikan adalah bahwa makanan harus aman untuk dikonsumsi. Setelah ketiga unsur tersebut terpenuhi, maka barulah ia dapat disebut dengan “makanan sehat”.

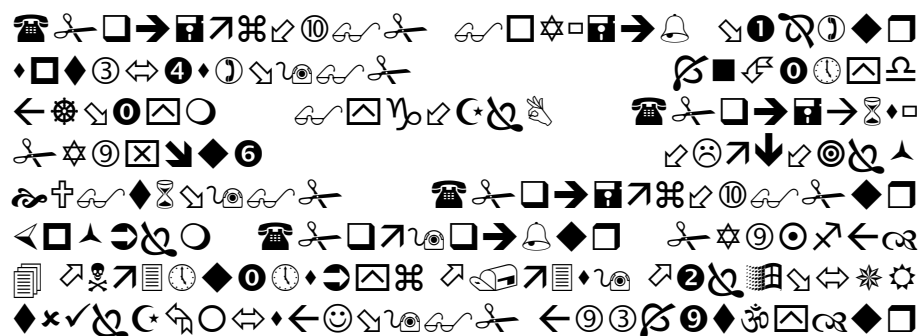
BAB III

IMPLIKASI MAKANAN HALAL DAN BAIK TERHADAP KESEHATAN

A. Urgensi Makanan Halal dan Baik (bergizi) bagi Manusia

Sebagai makhluk Allah yang mempunyai dimensi *hayawâniyah* (kebinatangan), manusia dituntut untuk bisa mempertahankan hidupnya dengan cara beradaptasi dengan lingkungannya. Allah menciptakan bumi, langit dan seisinya semuanya diperuntukkan untuk kepentingan manusia. Siapa yang dapat memanfaatkan dengan baik, maka ia akan mendapatkan apa yang diinginkan. Sebaliknya, siapa yang tidak dapat menggunakannya dengan baik, maka ia akan menuai kekecewaan yang berakibat pada ketidak sempurnaan sebagai khalifah di bumi.

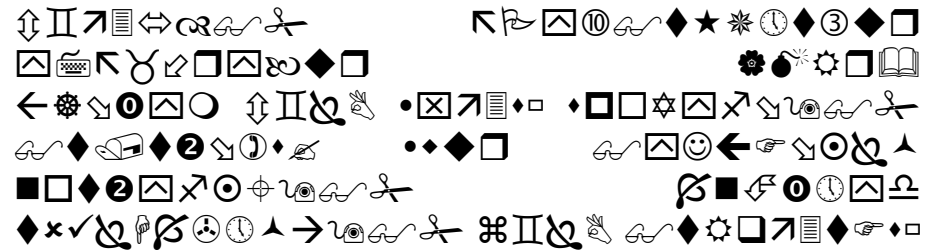
Salah satu usaha manusia untuk mempertahankan hidupnya adalah dengan makan. Sebenarnya, manusia memerlukan makan sejak awal diciptakan. Hal ini terungkap dalam ayat-ayat al-Qur'an, diantaranya :



Artinya: "Dan (ingatlah), ketika Kami berfirman: "Masuklah kamu ke negeri ini (Baitul Maqdis), dan makanlah dengan nikmat (berbagai makanan) yang ada di sana sesukamu, dan masukilah pintu

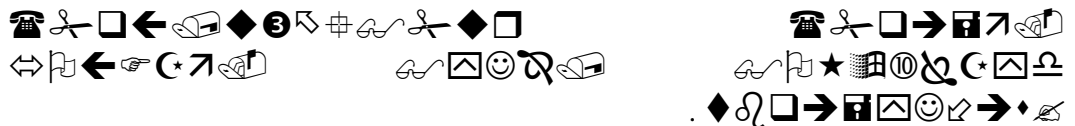
gerbangnya sambil bersujud (membungkuk), dan katakanlah: “Bebaskanlah kami (dari dosa-dosa)”, niscaya Kami ampuni kesalahan-kesalahanmu. Dan kelak Kami akan menambah (karunia) bagi orang-orang yang berbuat kebaikan”. (Q.S. al-Baqarah : 58)

Dan dalam surat lain Allah swt. berfirman :



Artinya: “Wahai Adam! Tinggallah kamu dan isterimu di surga serta makanlah olehmu berdua apa saja yang kamu berdua sukai, dan janganlah kamu berdua mendekati pohon ini, (apabila didekati) lalu menjadilah kamu berdua termasuk orang-orang yang zalim”. (Q.S. al-A‘râf : 19)

Dalam ayat lain disebutkan :



Artinya: “Makan dan minumlah kamu dengan bersedap-sedap, karena apa yang telah kamu kerjakan”. (Q.S. al-Mursâlat : 43)

Ayat-ayat tersebut di atas merupakan petunjuk dari Allah bahwa manusia membutuhkan makanan untuk mempertahankan hidupnya. Bahkan tidak hanya itu saja, makan juga berfungsi untuk memenuhi kesenangan. Apa yang disampaikan oleh al-Qur’an di atas mempunyai korelasi yang relevan dengan ilmu gizi. Karena menurut ilmu gizi, persyaratan makanan yang *thayyib* (bergizi) adalah yang dapat memenuhi fungsi-fungsi sebagai berikut :

1. Memenuhi Kepuasan Jiwa :

- a. Memberi rasa kenyang.
- b. Memenuhi kebutuhan naluri dan kepuasan jiwa.
- c. Memenuhi kebutuhan sosial-budaya.

2. Memenuhi Fungsi Fisiologik :

- a. Memberikan tenaga (*energy*)
- b. Mendukung pertumbuhan sel-sel baru untuk pertumbuhan badan (*growth*).
- c. Mendukung pembentukan sel-sel atau bagian-bagian sel untuk menggantikan yang rusak (*maintenance*).
- d. Mengatur metabolisme zat-zat gizi dan keseimbangan cairan serta asam basa (*regulatory mechanism*).
- e. Berfungsi dalam pertahanan tubuh (*defence mechanism*).⁹¹

Rasa senang adalah fungsi kejiwaan, dan merupakan fungsi kesadaran. Kalau kita pingsan atau dalam keadaan tidur, fungsi kesadaran ini tidak berfungsi. Sedangkan dalam keadaan normal (sadar), *intake* zat-zat gizi dilakukan dengan proses makan. Proses makan tersebut akan memberikan rasa puas atau rasa tidak puas tergantung dari kondisi makanan tersebut, dan situasi ketika kita sedang makan.⁹²

⁹¹ A. Djaelani Sediaoetama, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, (Jakarta : Dian Rakyat, 1990), Cet. I, h. 5-6.

⁹² Thobieb al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Ruhani*, (Jakarta : PT. Al-Mawardi Prima, 2002), Cet. I. h. 164.

Tubuh manusia harus dapat berfungsi sebaik-baiknya. Tuntunan agama dalam hal ini cukup banyak dan jelas, khususnya yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit. Sebagaimana dijelaskan di atas, agama menekankan bahwa manusia bukannya hidup untuk makan. Tetapi, ia diciptakan untuk mengabdikan kepada-Nya dan dalam rangka pengabdian itu, ia mempunyai kewajiban-kewajiban, baik terhadap dirinya, keluarganya yang kecil ataupun yang besar bahkan kepada seluruh alam. Menjadi kewajibannya untuk mengendalikan dan mengarahkan faktor-faktor tersebut sehingga makna yang diharapkan dari hidupnya dapat tercapai. Salah satu faktor tersebut adalah kesehatan.⁹³

Menurut M. Quraish Shihab, sehat dalam pandangan agama, bukan hanya bebas dari penyakit atau cacat jasmani, tetapi juga rohani. Islam memperkenalkan istilah *'âfiat* yang pada hakikatnya, adalah “berfungsinya seluruh potensi jasmani dan rohani manusia sehingga mampu mencapai tujuan kehadirannya di pentas bumi ini”. Dengan kesehatan, kualitas hidup dan pengabdianya menjadi meningkat.⁹⁴

Jadi fungsi makan adalah diperlukan agar tercapai keseimbangan gizi yang tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jasmani tetapi juga untuk keseimbangan mental. Berikut akan dijelaskan bagaimana urgensi makanan yang bergizi terhadap keduanya.

⁹³ M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an, fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Jakarta : Mizan, 2007), Cet. I, h. 457

⁹⁴ *Ibid*, 458

1. Meningkatkan Kekuatan Tubuh

Satuan-satuan yang menyusun bahan makanan, disebut zat-zat gizi atau zat-zat makanan (*nutrient*). Setiap bahan makanan tersusun atas zat-zat tersebut. Pada umumnya tidak ada bahan makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap dalam kuantum masing-masing yang mencukupi kebutuhan tubuh. Namun demikian, jika kita mampu mengeksplorasi secara seimbang terhadap zat-zat makanan yang mengandung gizi dalam konsumsi kita, niscaya kita akan merasakan keseimbangan tubuh.

Tubuh manusia dibentuk, tumbuh dan berkembang disebabkan adanya gizi makanan yang setiap hari dikonsumsi. Kesehatannya juga banyak tergantung pada apa yang dimakannya. Oleh karena itulah, Islam sangat memperhatikan masalah ini. Sebagaimana dijelaskan dalam pembahasan yang lalu, bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang *halâl* dan *thayyib* yaitu mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin-vitamin, mineral, dan air.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien. Sehingga, memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang apabila

tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah berlebihan sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan. Baik pada masalah kelebihan atau kekurangan gizi, tetap akan menjadi gangguan pada keseimbangan tubuh. Akibat kekurangan gizi secara umum, akan menyebabkan gangguan pada proses pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak, serta perilaku. Sedangkan gizi lebih menyebabkan kegemukan dan obesitas. Kegemukan merupakan salah satu faktor terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi, diabetes, jantung koroner, masalah hati, dan kantung empedu.⁹⁵

Banyak sekali penyakit yang disebabkan karena kekurangan gizi. Bentuk kurang gizi bermacam-macam, tergantung zat-zat yang kurang dikonsumsi. Namun jenis kurang gizi yang sangat berbahaya dan banyak terdapat di Indonesia ialah kurang kalori dan protein (KKP) yang biasa dialami balita, serta kekurangan vitamin dan mineral.⁹⁶

a. Kekurangan Kalori dan Protein (Protein Calorie Malnutrition)

Kurang gizi disebabkan kurangnya makanan terutama yang mengandung zat pembakar dan pembangun ini, banyak dialami oleh anak-anak di bawah umur lima tahun atau balita. Anak balita membutuhkan

⁹⁵ Ismal Muntaha, *Sehat Cara al-Qur'an*, (Jakarta : PT. al-Maghfirah, 2012), Cet. I, h. 39

⁹⁶ R.H. Su'dan, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), h. 249

karbohidrat dan protein lebih banyak daripada orang dewasa karena sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Diketahui bahwa diantara penyebab utama penyakit ini adalah akibat penghentian penyusuan yang terlalu awal atau kurang dari dua tahun, juga akibat pemberian makanan tambahan yang kurang cukup.

Disamping itu juga banyak ibu hamil yang kurang memperhatikan asupan gizi selama masa kehamilan sampai masa menyusui, sehingga kekurangan gizi yang diderita sang ibu dapat berdampak juga pada bayi yang dikandungnya. Pada balita, penyakit KKP ini menyebabkan penurunan berat badan, kurus kering bahkan perut bengkak. Anak-anak yang menderita KKP menjadi kurang aktif, menjadi sangat cengeng, dan sangat mudah terserang infeksi terutama mencret dan batuk.

Penyakit kekurangan makan yang sangat terkenal di Indonesia ialah busung lapar. Saat ini, anak-anak Indonesia sedang dilanda penyakit tersebut. Setiap hari diberitakan di media massa bahwa jumlah penderitanya di beberapa daerah telah mencapai ratusan balita, bahkan tidak jarang diantara mereka yang meninggal dunia.

Penyakit ini disebabkan kekurangan makanan akan zat putih telur atau protein. Karena kemiskinan, maka masyarakat di beberapa daerah tidak mampu membeli dan menyediakan makan yang cukup protein. Penyakit ini sangat mengawatirkan karena akan mempengaruhi kecerdasan anak.

b. Kekurangan Vitamin-vitamin (Hypovitaminosis)

Sebagaimana telah dijelaskan pada bab yang lalu, bahwa vitamin-vitamin sangat dibutuhkan untuk kesehatan. Ada berbagai macam vitamin yang masing-masing memiliki fungsi berbeda-beda. Kekurangan akan vitamin-vitamin ini dapat menyebabkan berbagai penyakit. Diantaranya :

1). Vitamin A

Vitamin A adalah zat pelindung bagi kesehatan mata, terutama bagi bayi dan anak-anak. Kekurangan vitamin A pada anak-anak menyebabkan penyakit rabun senja atau buta ayam, dan dapat menyebabkan selaput lendir mata akan menjadi kering dan berlipat-lipat. Bila penyakit ini tidak segera diobati akan mengakibatkan luka-luka pada kornea mata dan dapat menyebabkan kebutaan.⁹⁷

2). Vitamin C

Diantara jenis-jenis vitamin, terdapat juga vitamin C yang bermanfaat untuk menguatkan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit. Terutama penyakit-penyakit infeksi seperti infeksi virus. Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan penyakit skorbut yaitu pendarahan di sekeliling gusi, yang dapat menyebabkan gigi goyang bahkan tanggal. Kekurangan vitamin ini juga dapat menyebabkan penyakit sariawan.⁹⁸

⁹⁷ Soenarso Soehardi, *Memelihara Kesehatan Jasmani Melalui Makanan*, (Bandung : Penerbit ITB, 2004), h. 81

⁹⁸ *Ibid*, h. 92

3). Vitamin D

Selain itu, kita juga mengenal vitamin D yang berfungsi dalam pembentukan tulang dan gigi. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan penyakit *rachitis*, di mana pertumbuhan tulang tidak normal dan jika dibiarkan berlarut-larut, kekurangan vitamin D juga dapat memicu terjadinya penyakit keropos tulang (osteoporosis). Di samping itu, vitamin D juga dapat memperbaiki kekurangan kalsium dalam darah pada penderita penyakit ginjal.⁹⁹

4). Vitamin B1

Kekurangan vitamin B1 dapat menyebabkan penyakit beri-beri yang menimbulkan rasa nyeri pada otot di seluruh tubuh, urat saraf, dan pencernaan mudah terganggu. Dalam penyakit beri-beri yang dikenal sebagai penyakit beri-beri basah, terdapat komplikasi busung air atau udem, yaitu penumpukan cairan pada jaringan kaki.¹⁰⁰

5). Vitamin B2

Tanda-tanda awal kekurangan vitamin B2 antara lain adalah mata panas dan gatal, tidak tahan cahaya, kehilangan ketajaman mata, bibir, mulut serta lidah terasa sakit dan panas. Gejala-gejala ini berkembang menjadi *cheilosis* (bibir meradang), *stomatitis angular* (sudut mulut pecah), *glossitis* (lidah licin dan berwarna keunguan) dan pembesaran kapiler darah di sekeliling kornea mata. Di samping itu, kekurangan

⁹⁹ *Ibid*, h. 95

¹⁰⁰ *Ibid*, h. 85

vitamin B2 pada ibu hamil dapat pula mengakibatkan bayi lahir sumbing dan gangguan pertumbuhan.¹⁰¹

6). Vitamin B3

Sedangkan kekurangan vitamin B3 dapat menyebabkan penyakit *pellagra* yang dikenal dengan istilah 3D, yaitu *Dermatitis* yakni penyakit dengan gejala kulit kemerah-merahan, mengelupas dan pecah-pecah, kemudian membuat kulit kehitam-hitaman dan kasar; *Diare berdarah*, akibat peradangan pada selaput-selaput di dalam saluran pencernaan atau usus, serta perdarahan gusi, sakit mulut, dan lidah; dan *Demensia* atau yang biasa dikenal dengan istilah dipresi, yaitu kelainan pada sistem saraf pusat yang menyebabkan gejala resah, pusing, tidak bisa tidur, hilang ingatan dan suka berhalusinasi.¹⁰²

Demikianlah beberapa penyakit yang disebabkan kekurangan beberapa vitamin. Tentu masih banyak lagi penyakit-penyakit yang merupakan akibat dari kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin-vitamin. Dan yang telah dijelaskan di atas hanyalah sebagian kecilnya saja.

¹⁰¹ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, t.th), h. 197

¹⁰² Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 86-87. Lihat juga *Ibid*, h. 200

c. Penyakit-penyakit yang Disebabkan oleh Kekurangan Mineral

Mineral diperlukan untuk membangun dan melindungi badan secara keseluruhan. Banyak sekali jenis-jenis mineral yang dibutuhkan manusia, sebagaimana telah dijelaskan pada bab yang lalu. Adapun beberapa penyakit yang disebabkan kurangnya mengkonsumsi mineral, antara lain akan dijelaskan berikut ini.

1). Kalsium

Diantara jenis mineral yang diperlukan tubuh adalah kalsium. Kalsium berfungsi untuk pertumbuhan tulang dan gigi, terutama pada anak-anak balita. Kekurangan kalsium mengakibatkan rapuhnya tulang. Kalsium juga sangat penting bagi ibu hamil, karena bila ibu hamil kurang mendapat makanan yang mengandung kalsium, maka janin akan mengambilnya dari ibu. Sehingga gigi ibu bisa rapuh dan dapat menyebabkan osteoporosis yaitu penyakit tulang kropos.¹⁰³

2). Yodium

Yodium merupakan suatu unsur yang sangat diperlukan dalam proses metabolisme. Jika kekurangan yodium akan menyebabkan penyakit gondok. Hal ini di Indonesia merupakan masalah nasional seperti kurang gizi lainnya.

3). Zat Besi

¹⁰³ R.H. Su'dan, *Op. Cit.*, h. 254-255

Dengan demikian sudah sangat jelas, bahwa makanan yang halal dan bergizi sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik atau jasmani. Kesehatan fisik ini sangatlah penting karena kesehatan fisik merupakan kunci awal bagi seseorang untuk melakukan semua kegiatan dan kewajiban sehari-hari.

2. Meningkatkan Keseimbangan Mental

Tidak dapat disangkal lagi bahwa makanan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan kesehatan jasmani manusia. persoalan yang akan diketengahkan dalam hal ini adalah pengaruhnya terhadap jiwa manusia.

Menurut al-Harali (w. 1232 H.) sebagaimana dikutip oleh M. Quraish Shihab, berpendapat bahwa jenis makanan dan minuman dapat mempengaruhi jiwa dan sifat-sifat mental pemakannya. Ulama ini menyimpulkan pendapatnya tersebut dengan menganalisis kata *rijs* yang disebutkan al-Qur'an sebagai alasan untuk mengharamkan makanan

tertentu, seperti keharaman minuman keras (Q.S. al-Mâ'idah : 90), bangkai, darah, dan daging babi (Q.S. al-An'âm : 145).¹⁰⁵

Kata *rijs* menurutnya mengandung arti “keburukan budi pekerti serta kebobrokan moral”. Sehingga, apabila Allah menyebut jenis makanan tertentu dan menilainya sebagai *rijs*, maka ini berarti bahwa makanan tersebut dapat menimbulkan keburukan budi pekerti.

Memang kata ini juga digunakan al-Qur'an untuk perbuatan-perbuatan buruk yang menggambarkan kejahatan mental, seperti judi dan penyembahan berhala seperti yang dijelaskan dalam surah *al-Mâ'idah* ayat 90. Dengan demikian, pendapat al-Harali di atas, cukup beralasan ditinjau dari segi bahasa dan penggunaan al-Qur'an.¹⁰⁶

Kalau dikaji berdasarkan ilmu gizi, makanan yang halal dan bergizi memiliki dampak dan peranan yang penting dalam menjaga keseimbangan mental. Karena makanan yang halal dan bergizi berfungsi untuk menjaga agar kondisi hormon dalam tubuh tetap seimbang.

Keseimbangan hormon diperlukan oleh tubuh manusia karena untuk menjaga unsur dasar dalam keharmonisan kesadaran dan perasaan hati manusia. Dalam pandangan metafisik, fisika ataupun biologi, penyakit dapat terjangkit akibat kegagalan organ tubuh memfungsikan tugasnya, kegagalan kelenjar dalam memproduksi hormon yang dibutuhkan, atau

¹⁰⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Jakarta : Mizan, 2007), Cet. II, h. 200

¹⁰⁶ *Ibid*, h. 201

karena adanya tekanan dari luar yang mengakibatkan diri kehilangan sebagian energinya, atau adanya desakan energi dari dalam sehingga terjadi penyumbatan atau penimbunan energi dalam urat saraf. Keadaan seperti itulah yang dapat membuat seseorang menjadi terganggu jiwanya sehingga mengalami stres dan depresi yang dapat mengakibatkan kelainan jiwa.¹⁰⁷

Seiring dengan kemajuan zaman, dan berkembangnya industrialisasi, masyarakat kini semakin sulit untuk menghindari sumber-sumber stres yang semakin beraneka ragam. Misalnya stres akibat polusi, akibat iklim udara yang semakin panas, stres emosional akibat pekerjaan, ekonomi, atau sebab-sebab lainnya.

Stres dan gila yang acapkali dianggap kelainan jiwa atau gangguan syaraf disebabkan oleh ketidak seimbangan hormon di dalam tubuh. Kadang-kadang karena kekurangan atau kelebihan hormon, misalnya hormon adrenalin (hormon yang dihasilkan oleh suprarenal atau anak ginjal). Dalam keadaan stres tubuh akan menghasilkan hormon adrenalin secara berlebihan dan menyebabkan jantung berdebar cepat. Produksi hormon adrenalin ini akan membutuhkan gizi, seperti vitamin-vitamin B, mineral zinc, kalium, dan kalsium.¹⁰⁸ Oleh sebab itu, dalam keadaan stres kita harus lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi tersebut khususnya vitamin dan mineral. Sebaiknya kita perhatikan

¹⁰⁷ Thobieb al-Asyhar, *Op. Cit.*, h. 177

¹⁰⁸ Ali Khomsan, *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*, (Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004), h. 36

makanan yang kaya akan nutrisi antisetres, seperti daging, susu, ikan, telur, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah mangga, jeruk, dan lain sebagainya.

Disamping itu, konsumsi gizi seimbang dengan memperhatikan konsep empat sehat lima sempurna hendaknya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan menghindari makanan yang dapat mengikis zat-zat gizi. Seperti rokok, mengisap 1,5 bungkus rokok akan mengurangi vitamin C tubuh sebanyak 30%, sehingga tubuh akan semakin tidak efisien dalam memanfaatkan gizi.¹⁰⁹ Pengaruh rokok terhadap kelenjar adrenal ialah mengeluarkan adrenalin. Ini menyebabkan tekanan darah meninggi yang dapat mempengaruhi rohani. Merokok mempunyai pengaruh jelek terhadap susunan saraf pusat. Kecanduan terhadap rokok serupa dengan kecanduan obat bius yang berat seperti morphine dan lain sebagainya.¹¹⁰ Jadi tidak dapat diragukan lagi bahwa rokok dapat merugikan kesehatan jasmani dan rohani.

Selain itu, diantara makanan yang mempengaruhi keseimbangan mental adalah minuman keras. Sebagaimana telah dijelaskan dengan rinci dalam bab sebelumnya bahwa minuman keras dapat menyebabkan penyakit jiwa bagi peminumnya. Di antaranya adalah penyakit jiwa yang

¹⁰⁹ *Ibid*, h. 36-37

¹¹⁰ R.H. Su'dan, *Op. Cit.*, h. 212

disebut *delirium tremens*, yaitu penyakit akibat penimbunan bahan-bahan racun yang terdapat pada minuman keras.¹¹¹

Makanan yang halal dan bergizi juga sangat menentukan terhadap kecerdasan anak. Kekurangan gizi bisa menyebabkan tingkat kecerdasannya berkurang atau bahkan keterbelakangan mental. Mereka banyak ditemukan pada daerah-daerah terpencil yang rawan terhadap pangan atau pada bayi yang dilahirkan karena kekurangan gizi, khususnya protein yang membangun jaringan otak dan sistem hormonal.¹¹²

Maka dari itu, mengkonsumsi makanan yang halal dan bergizi dalam kadar yang cukup dan seimbang menjadi keharusan untuk menjaga keseimbangan mental. Keseimbangan mental yang didukung oleh kualitas kesehatan jasmani akan meningkatkan kesalehan ritual dan sosial. Sebagaimana dikatakan dalam sebuah ungkapan bahwa “*akal (mental) yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat*”.

Dari penjelasan di atas, teranglah bagi kita betapa urgennya menjaga makanan yang halal dan bergizi bagi tubuh kita untuk menjaga kestabilan akal dan kesalehan rohani. Karena letak dari suatu wujud kemajuan suatu bangsa atau umat beragama adalah pada kemampuan akal dan kesehatan mental yang prima.

¹¹¹ *Ibid*, h. 178

¹¹² Thobieb al-Asyhar, *Op. Cit.*, h. 177

BAB IV

SUMBER-SUMBER MAKANAN HALAL DAN BAIK DALAM AL-QURAN

Perhatian Islam terhadap makanan ditunjukkan secara intens dalam al-Qur'an. Untuk menunjukkan perhatian tersebut salah satu surat dalam al-Qur'an dinamakan surat *al-Mâ'idah* yang berarti hidangan. Bahkan masih banyak lagi surat al-Qur'an yang menunjukkan perhatian tersebut; *an-Nahl* (lebah, dimana lebah menghasilkan madu yang sangat baik untuk kesehatan), *al-Baqarah* (sapi), *al-An'âm* (binatang ternak) dan *at-Tîn* (buah Tin). Berdasarkan penelitian penulis, isyarat-isyarat al-Qur'an yang berkaitan dengan makanan kebanyakan terdapat dalam surat-surat tersebut.

Setelah dijelaskan tentang wacana halal-haram pada bab sebelumnya, dalam bab ini akan dijelaskan beberapa jenis makanan dan minuman dari segi kehalalan dan keharamannya menurut al-Qur'an serta segi kebaikan (*thayyib*) nya berdasarkan ilmu gizi. Melalui hasil yang diperoleh ini diharapkan kaum muslim lebih terarah dalam mengonsumsi makanan yang *halal* dan *thayyib*.

Banyak sekali Sumber-sumber makanan yang diuraikan oleh al-Qur'an, penulis membagi pembahasan ini ke dalam tiga kategori pokok, yaitu makanan hewani, makanan nabati dan minuman-minuman kesehatan yang sangat dianjurkan.

Yang termasuk dalam jenis bahan makanan hewani, maka al-Qur'an membaginya dalam dua kelompok besar, yaitu berasal dari darat dan laut. Adapun makanan hewani yang hidup di darat, maka al-Qur'an menghalalkan secara eksplisit *al-an'âm* (unta, sapi, kambing dan lain sebagainya) dan mengharamkan secara tegas babi.

Berikut ini akan dijelaskan tentang makanan hewani tersebut, dan manfaatnya bagi kesehatan manusia.

A. Sumber-sumber Makanan Hewani

Adapun sumber-sumber makanan hewani, al-Qur'an membaginya dalam dua kelompok besar, yaitu yang berasal dari darat dan laut.

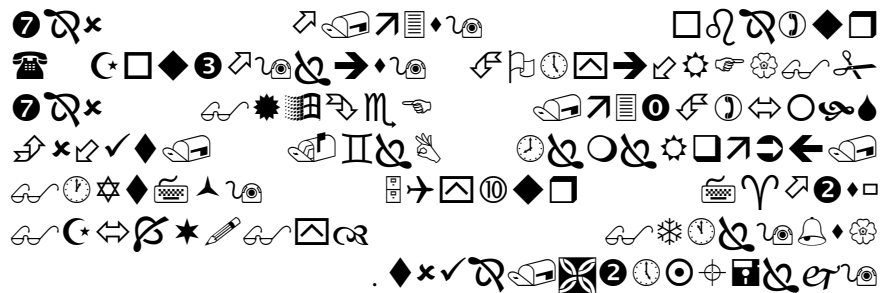
1. Binatang yang Hidup di Darat

Sebagaimana telah dijelaskan, bahwa makanan yang berasal dari binatang yang hidup di darat, di dalam al-Qur'an dijelaskan secara eksplisit dengan lafazh *al-an'âm*, sebagaimana dalam ayat berikut :



Artinya; “Dihalalkan bagimu binatang ternak, kecuali yang akan dibacakan kepadamu. (Yang demikian itu) dengan tidak menghalalkan berburu ketika kamu sedang mengerjakan haji. Sesungguhnya Allah menetapkan hukum sesuai dengan yang dikehendaki-Nya”. (Q.S. al-Mâ'idah : 1)

Firman Allah *أحلت لكم بهيمة الأنعم* (*Dihalalkan bagimu binatang ternak*) pada ayat di atas, yang dimaksudkan adalah “unta, sapi, dan kambing”. Demikian yang dikatakan Abul Hasan, Qatadah dan beberapa ulama’ lainnya. Ibnu Jarir mengatakan: “Dan demikian halnya menurut bangsa Arab”.¹¹³ Selain itu, di dalam al-Qur’an surah *an-Nahl* ayat 66 disebutkan :



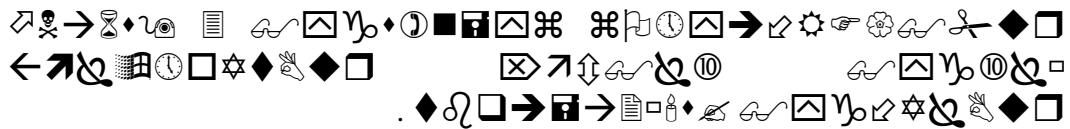
Artinya: “Dan sesungguhnya bagi kamu pada binatang ternak benar-benar terdapat pelajaran. Kami memberimu minum dari apa yang ada dalam perutnya, antara sisa-sisa makanan dan darah, yaitu susu murni yang mudah ditelan bagi orang yang meminumnya”. (Q. S. *an-Nahl* : 66)

Menurut M. Quraish Shihab, ayat di atas menjelaskan bahwa Allah memberikan minuman kepada manusia berupa susu yang berasal dari perut binatang ternak yaitu unta, sapi, dan kambing.¹¹⁴ Sebagaimana kita ketahui bahwa manusia biasanya mengambil susu dari binatang ternak, yaitu: unta, sapi dan kambing. Jadi yang termasuk dalam kata adalah ketiga binatang tersebut.

¹¹³ ‘Abdullah bin Muhammad bin ‘Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Terj.), (Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi’i, 2010), Cet. I, Jilid 3, h. 251

¹¹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Peran, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Cet. I, Vol. 3, h.639

Dalam ayat lain disebutkan bahwa selain untuk dimakan, binatang ternak memiliki berbagai manfaat, sebagaimana diisyaratkan dalam ayat di bawah ini :



Artinya: “Dan hewan ternak telah diciptakan-Nya untuk kamu; padanya ada bulu yang menghangatkan dan berbagai manfa`at, dan sebagiannya kamu makan”. (Q.S. an-Nahl : 5)

Allah menciptakan binatang ternak untuk manusia berupa unta, sapi, dan kambing, agar manusia dapat mempergunakan bulunya sebagai selimut yang dapat menghangatkan, serta manfaat-manfaat lain misalnya dari bulu-bulu itu manusia dapat menenunnya menjadi pakaian, dan kulitnya untuk sepatu dan lain-lain. Sedangkan dagingnya adalah untuk dimakan, daging itu menjadi sangat penting sebagai gizi penguat badan.¹¹⁵

Daging hewan merupakan satu-satunya sumber protein yang cukup memadai, karena di dalamnya mengandung asam amino utama yang dapat membangun jaringan tubuh dan otot. Protein nabati tidak dapat mengimbangi unsur-unsur yang ada dalam protein hewani. Protein hewani satu-satunya makanan yang dapat memberikan imunitas pada tubuh dan dapat menyerang bakteri juga mikroba. Oleh karena itu, jika kekurangan

¹¹⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta : PT. Pustaka Panjimas, 1986), Juz XIV, h. 223

Artinya: “Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, dan daging hewan yang disembelih atas nama selain Allah...” (Q.S. al-Mâ’idah : 3)

Dalam ayat lain juga dijelaskan :



Artinya: “Dan janganlah kamu memakan binatang-binatang yang tidak disebut nama Allah ketika menyembelinya, karena yang demikian itu adalah kefasikan”. (Q.S. al-An‘âm : 121)

Dari sini, lahir pembahasan panjang lebar tentang syarat-syarat penyembelihan yang harus dipenuhi bagi kehalalan memakan binatang-binatang darat. Secara umum syarat tersebut berkaitan dengan penyembelih, cara dan tujuan penyembelihan, anggota tubuh binatang yang harus disembelih, dan alat penyembelihan. Pembahasan secara lengkap mengenai masalah ini dapat ditemukan dalam buku-buku fiqih.¹²⁰

Al-Qur’an juga menjelaskan secara eksplisit bahwa dihalalkan memakan sembelihan ahlul kitab, firman-Nya :



Artinya: “Makanan (sembelihan) Ahli Kitab itu halal bagimu, dan makananmu halal pula bagi mereka”. (Q.S. al-Mâ’idah : 5)

¹²⁰ Ibnu Rusyd, *Bidayatul Mujtahid*, (Jakarta : Pustaka Amani, 2007), Cet. III, h. 289-315

Dari ayat-ayat tersebut di atas, para ulama menyimpulkan bahwa penyembelih haruslah dilakukan oleh seorang yang beragama Islam, atau Ahli Kitab (Yahudi/Nasrani).

Memang timbul perselisihan pendapat di kalangan ulama tentang siapa yang dimaksud dengan Ahli Kitab, dan apakah umat Yahudi dan Nasrani masa kini, masih wajar disebut sebagai Ahli Kitab? Mayoritas ulama berpendapat bahwa mereka tidak termasuk dalam kategori Ahli Kitab yang diisyaratkan dalam ayat di atas.

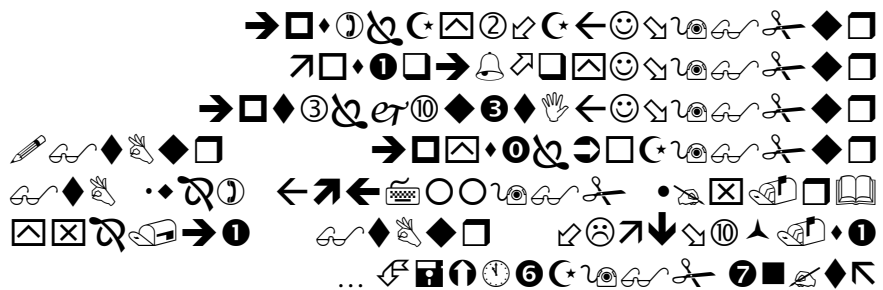
Menurut Imam Syafi'i, yang dimaksud Ahli Kitab adalah orang-orang Yahudi dan Nasrani yang berasal dari keturunan Bani Israel. Sedangkan bangsa-bangsa lain yang ikut-ikutan mengadopsi agama Yahudi atau Nasrani sebagai agamanya, maka tidak termasuk dalam kategori ahli kitab. Dengan alasan bahwa Nabi Musa a.s. dan Nabi Isa a.s. tidak diutus kecuali kepada Bani Israel, dan dakwahnya juga tidak diperuntukkan bagi semua bangsa di dunia selain bangsa Israel. Pendapat Imam Syafi'i ini berlandaskan pada sebuah hadis shahih yang marfu' sampai kepada Rasulullah Saw. yang berbunyi :*"Adalah Nabi-nabi terdahulu itu diutus kepada kaumnya (bangsanya) saja, sedangkan aku (Nabi Muhammad) diutus untuk seluruh manusia"*.¹²¹

Imam al-Baghawi menjelaskan bahwa yang dimaksud oleh ayat tadi adalah semua sembelihan orang-orang Yahudi dan Nasrani sebelum

¹²¹ Abdul Muta'âl Muhammad al-Jabary, *Jarîmat az-Zawâj bi Ghairi al-Muslimât; Fiqhan wa Siyasatan*, (terj.), (Jakarta : PT. Bulan Bintang, 1996), Cet. III, h. 22

diutusnya Rasulullah Saw. itu halal bagi kamu sedangkan orang-orang yang mengikuti orang Yahudi dan Nasrani setelah diutusnya Rasulullah, maka tidak halal.¹²²

Selain syarat-syarat di atas, masih ada syarat-syarat yang diisyaratkan oleh al-Qur'an, yaitu tentang cara menyembelih dengan menyebutkan beberapa cara yang tidak diestruinya, seperti dalam ayat :



Artinya: “...Yang tercekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelihnya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih atas nama berhala...”. (Q.S. al-Mâ'idah : 3)

Binatang yang mati dengan cara-cara di atas dapat dikategorikan sebagai makanan yang haram. Karena binatang yang mati karena tercekik, dipukul, jatuh, ditanduk, dan diterkam binatang buas, adalah dapat dikatakan sebagai bangkai. Al-Qur'an dengan tegas mengharamkan memakan bangkai. Di antara hikmah dari pengharaman bangkai ini adalah karena bangkai merupakan media pertumbuhan bakteri-bakteri yang berbahaya bagi kesehatan manusia.

2. Binatang yang Hidup di Laut

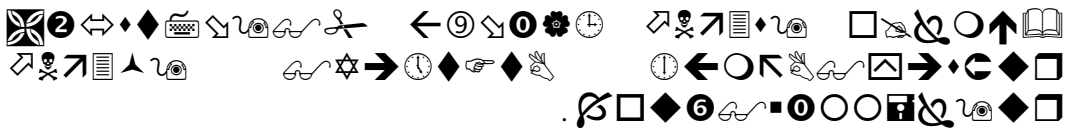
¹²² Al-Baghawi, *Ma'âlim at-Tanzîl fî at-Tafsîr wa at-Ta'wil*, (Beirut : Dâr al-Fikr, 1985), Juz. II, h. 57

Hewan laut yang hidup di air asin dan tawar dihalalkan oleh Allah swt. sebagaimana terdapat dalam ayat berikut :



Artinya: “Dan Dia-lah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan)...”. (Q.S. an-Nahl : 14)

Bahkan hewan laut atau sungai yang sudah mati dengan sendirinya (bangkai) tetap dihalalkan berdasarkan ayat 96 yang terdapat dalam surat al-Mâ'idah :

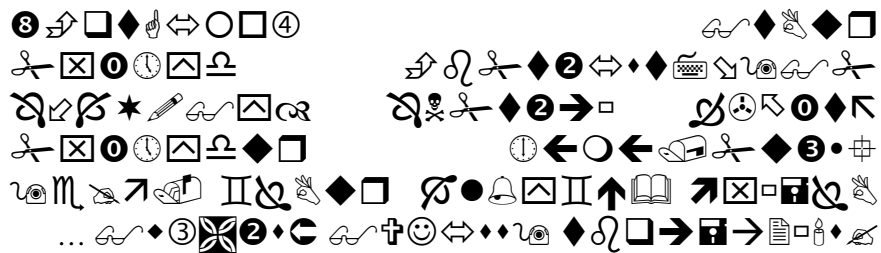


Artinya: “Dihalalkan bagimu binatang buruan laut dan makanan (yang berasal) dari laut sebagai makanan yang lezat bagimu, dan bagi orang-orang yang dalam perjalanan”. (Q.S. al-Mâ'idah : 96)

Yang dimaksud dengan صيد البحر (*buruan laut*) adalah binatang hidup yang ditangkap atau diperoleh dengan jalan upaya seperti memancing, menjaring, dan sebagainya baik dari laut, sungai, danau, kolam dan lain-lain. Sedangkan kata طعامه (*makanan yang berasal dari laut*) adalah ikan dan semacamnya yang diperoleh dengan mudah karena telah mati sehingga mengapung dan terdampar. Karena yang mengapung

atau terdampar tidak lagi diperoleh dengan memburunya.¹²³ Ada juga yang mengatakan bahwa yang dimaksud dengan “*buruan laut*” adalah ikan segar bagi penduduk pantai, sedangkan “*makanan yang berasal dari laut*” adalah bangkai ikan atau hasil tangkapan yang digarami dan dan dikeringkan biasanya dijadikan persediaan atau bekal oleh para musafir dan orang yang Tinggal jauh dari laut.¹²⁴

Allah swt. berfirman :



Artinya: “*Dan tidak sama (antara) dua lautan; yang ini tawar, segar, sedap diminum dan yang lain asin lagi pahit. Dan dari masing-masing lautan itu kamu dapat memakan daging yang segar...*” (Q.S. Fathir : 12)

Ayat ini menjelaskan bahwa ikan hukumnya halal dimakan baik ikan yang hidup di laut maupun yang hidup di air tawar seperti di sungai, danau, kolam dan lain sebagainya.

Kita sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi ikan karena ikan ternyata tidak hanya enak dimakan, tetapi kandungan gizinya juga berdampak preventif terhadap penyakit degeneratif, seperti jantung

¹²³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Op. Cit.*, vol. 3, h. 250, Lihat juga dalam bukunya *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung : PT. Mizan Pustaka, 2007), Cet. II, h. 187

¹²⁴ ‘Abdullah bin Muhammad bin ‘Abdurrahman, *Tafsir Ibnu Katsir, Op. Cit.*, Jilid 2, h.

koroner, tekanan darah Tinggi, stroke, dan kanker. Protein ikan memiliki komposisi dan kadar asam amino esensial yang cukup. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa mutu protein ikan setingkat dengan mutu protein daging, sedikit di bawah mutu protein telur, dan di atas protein sereal dan kacang-kacangan.

Asam amino dalam protein ikan dapat meningkatkan mutu protein pangan lainnya. Misalnya, beras memiliki kadar asam amino lisin rendah tetapi ikan mengandung lisin lebih Tinggi. Jadi mengonsumsi nasi dan ikan bersama-sama akan bersifat komplementer atau saling melengkapi. Ikan sangat kaya akan protein. Selain itu, ikan khususnya ikan laut, juga kaya akan yodium. Itulah sebabnya banyak mengonsumsi ikan laut dapat mencegah penyakit gondok.¹²⁵

Ikan merupakan sumber pemasukan DHA¹²⁶, senyawa yang penting untuk perkembangan sel otak; dan sebagai sumber pemasukan EPA¹²⁷, senyawa untuk memelihara tubuh dan mengurangi proses radang sendi akibat penuaan usia maupun akibat produksi *eicosanoids* yang berlebihan. *Eicosanoids* yang berasal lemak jenuh hewan adalah senyawa yang dalam jumlah tertentu dibutuhkan tubuh, namun jika berlebihan

¹²⁵ Ali Khomsan, *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*, (Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004), h. 41

¹²⁶ DHA adalah singkatan dari “*Docosahexaenoic Acid*”, salah satu komponen nutrisi yang terdapat di dalam asam lemak tak jenuh Omega-3. Lihat Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 305

¹²⁷ EPA adalah singkatan dari “*Eicosapentaenoic Acid*”, yang juga merupakan salah satu komponen nutrisi yang terdapat di dalam asam lemak tak jenuh Omega-3. *Ibid.*

menyebabkan timbulnya radang pada persendian sehingga persendian menjadi kaku dan nyeri.¹²⁸

Kajian epidemiologis¹²⁹ mengungkapkan bahwa bangsa Eskimo yang langka berpenyakit jantung ternyata mereka mengonsumsi ikan 300-400 gram per hari. Sementara rata-rata orang Indonesia saat ini baru makan ikan sekitar 50 gram per hari. Telah diketahui bahwa ikan laut mengandung asam lemak omega-3 yang dapat menurunkan kadar kolesterol darah. Sering mengonsumsi ikan dapat membantu menghambat terjadinya *aterosklerosis* (menyumbatan pembuluh darah).

Para ahli gizi juga sepakat bahwa asam lemak omega-3 dan omega-6 yang terdapat dalam ikan dan produk olahannya (termasuk minyak ikan) mempunyai peranan penting dalam peningkatan kecerdasan anak. Untuk membentuk perkembangan otak janin dalam kandungan, sangat dianjurkan agar ibu-ibu yang sedang hamil lebih banyak mengonsumsi ikan.¹³⁰

Demikianlah beberapa jenis makanan hewani yang secara tegas diharamkan oleh al-Qur'an dan memiliki kandungan gizi yang baik, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

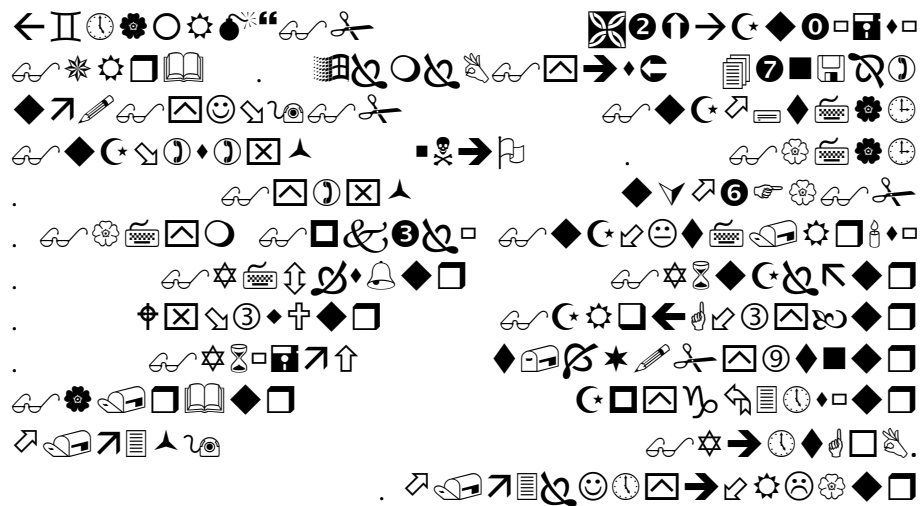
¹²⁸ *Ibid*, h. 125

¹²⁹ Epidemiologis adalah suatu studi yang menyelidiki tentang pengaruh penyebaran penyakit pada masyarakat. Lihat Pius A. Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya : Arkola, 1994), h. 155

¹³⁰ Ali Khomsan, *Op. Cit.*, h. 42-43

B. Sumber-sumber Makanan Nabati

Di dalam al-Qur'an tidak ditemukan satu ayat pun yang secara eksplisit melarang makanan nabati tertentu. Kalaupun ada tumbuh-tumbuhan tertentu yang kemudian terlarang, maka hal tersebut termasuk dalam larangan umum memakan sesuatu yang buruk, atau merusak kesehatan.¹³¹ Di dalam Surah 'Abasa Allah swt. memerintahkan manusia untuk memperhatikan makanannya serta menyebutkan sekian banyak jenis tumbuh-tumbuhan yang telah disiapkan Allah untuk kepentingan manusia dan binatang :



Artinya: “Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya. Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan air (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu Kami tumbuhkan padanya biji-bijian, Anggur dan sayur-sayuran, Zaitun dan pohon Kurma, kebun-kebun yang lebat, buah-buahan serta rumput-rumputan, untuk kesenanganmu dan binatang-binatang ternakmu”. (Q.S. ‘Abasa : 24 - 32)

Berikut ini akan dijelaskan penafsiran ayat-ayat yang menunjukkan pentingnya beberapa jenis makanan nabati yang disebutkan di dalam al-

¹³¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an, Op. Cit.*, h. 185

Qur'an, kemudian akan dijelaskan manfaat dari makanan-makanan tersebut berdasarkan kajian ilmiah.

1. Buah Tin dan Buah Zaitun

Buah Tin dan buah Zaitun memiliki manfaat yang penting bagi manusia. keduanya memiliki kandungan vitamin dan mineral yang bisa menyempurnakan kesehatan tubuh. Di dalam al-Qur'an, ke dua-dua buah ini dirangkaikan secara bersamaan dalam satu ayat, yaitu :

﴿ ذُرِّيَّتَيْنِ ۖ وَالزَّيْتُونِ ۚ ذُرِّيَّتَيْنِ ۖ وَالزَّيْتُونِ ۚ ذُرِّيَّتَيْنِ ۖ وَالزَّيْتُونِ ۚ ﴾

Artinya: “*Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun*”. (Q.S. at-Tîn : 1)

Kata (التين) dan (الزيتون) diperselisihkan maksudnya oleh ulama. Para ahli tafsir mengarahkan pandangan kepada makna ayat 2 dan 3, berpendapat bahwa *at-Tîn* dan *az-Zaitûn* juga merupakan nama-mana tempat, yang menunjukkan kepada dua tempat di mana Nabi Musa as. dan Nabi Muhammad saw. menerima wahyu. *At-Tîn* adalah tempat (bukit) tertentu di Damaskus, Syiria, sementara *az-Zaitûn* adalah tempat Nabi Isa as. menerima wahyu. Pendapat lain menyatakan bahwa *az-Zaitûn* adalah sebuah gunung di Yarussalem (al-Quds), tempat Nabi Isa as. diselamatkan dari usaha pembunuhan.¹³²

Ada juga yang memahami kat *at-Tîn* dan *az-Zaitûn* sebagai sebuah jenis buah-buahan. Pendapat ini didukung oleh mufassir besar ath-Thabari

¹³² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah, Op. Cit.*, vol. 15, h. 431

dengan alasan bahwa orang-orang Arab tidak mengenal kata Zaitun sebagai nama tempat, tetapi mereka mengenalnya dalam arti sejenis tumbuhan atau buah-buahan.¹³³

Buah Tin adalah sejenis buah yang banyak terdapat di Timur Tengah. Bila matang, ia berwarna coklat, berbiji seperti tomat, rasanya manis dan dinilai mempunyai kadar gizi yang tinggi serta mudah dicerna.¹³⁴

Walaupun buah Tin hanya disebutkan satu kali dalam al-Qur'an, namun telah nyata diketahui bahwa buah Tin merupakan salah satu buah yang memiliki nilai (kualitas) yang besar. Ia adalah sejenis alkalin yang mampu menghilangkan keasaman pada tubuh yang merupakan tempat tumbuhnya penyakit, mengatasi menurunnya kekuatan dan rasa loyo. Ia juga mampu menetralsisir ginjal dan saluran-saluran kencing.¹³⁵

Secara ilmiah telah terbukti bahwa memakan sedikit buah Tin di pagi hari berfaedah terhadap penyakit *bronchitis* dan dapat juga dipergunakan untuk berkumur dan untuk obat sariawan. Manfaat buah Tin yang banyak ini pada dasarnya terpulang kepada unsur-unsur yang terkandung di dalamnya. Ia mengandung banyak zat sejenis karbohidrat, protein dan minyak. Ia juga sangat kaya akan vitamin C, selain itu ia juga

¹³³ *Ibid*, h. 432

¹³⁴ *Ibid*.

¹³⁵ Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Mukjizat Ilmiah al-Qur'an*, (terj.), (Jakarta : akbar Media Eka Sarana, 2002), Cet. I, h. 254

mengandung vitamin K yang masuk dalam proses pembekuan darah yang berfungsi menghentikan pendarahan. serta mineral-mineral seperti yodium, kalsium, fosfor, sodium, magnesium, botasium, zat besi, dan lain sebagainya.¹³⁶

Buah Tin termasuk sumber penghasil hemoglobin darah pada saat anemia. Juga mengandung zat glukosa yang sangat tinggi, sehingga dapat menambah kekuatan tubuh untuk melakukan aktivitas kerja. Setiap seratus gram buah Tin yang sudah matang dapat mensuplai tubuh sebanyak 70 kalori.¹³⁷ Dari sini jelaslah bagi kita, betapa besarnya manfaat buah Tin dengan berbagai unsur di dalamnya yang beraneka macam.

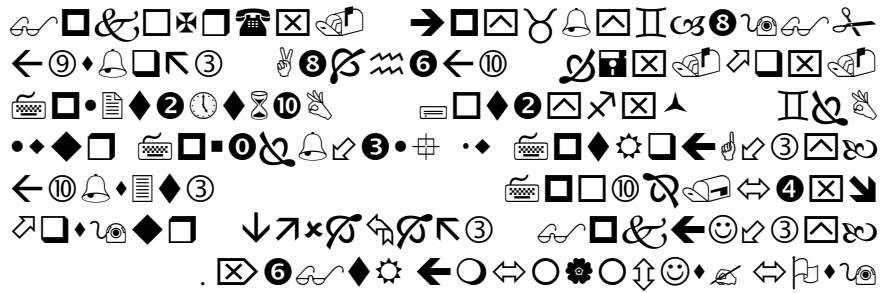
Sedangkan buah Zaitun, yang disebut lima kali dalam al-Qur'an, adalah tumbuhan perdu, pohonnya tetap berwarna hijau, banyak tumbuh di daerah Laut Tengah. Buahnya ada yang hijau, ada pula hitam pekat, berbentuk seperti Anggur, dan darinya dibuat minyak yang sangat jernih untuk berbagai manfaat. Tumbuhan ini dinamai oleh al-Qur'an *syajarah mubâraakah* (pohon yang mengandung banyak manfaat) sebagaimana terdapat dalam surat an-Nur ayat 35 ;¹³⁸



¹³⁶ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, (Jakarta : Almahira, 2006), Cet. I, h. 132

¹³⁷ Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Op. Cit.*, h. 255

¹³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, *Op. Cit.*, h. 432

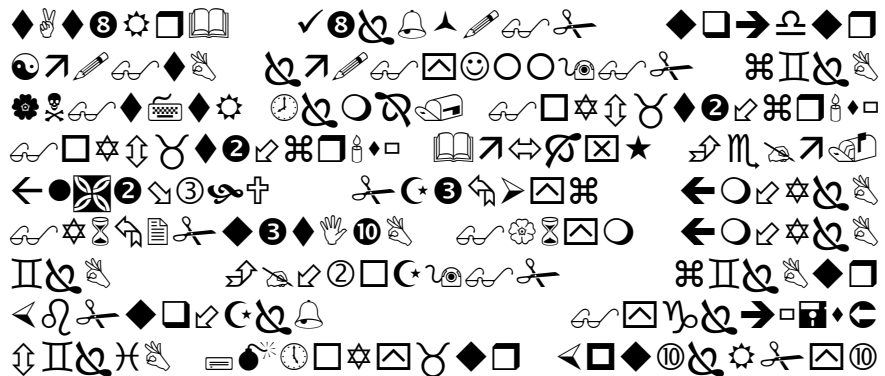


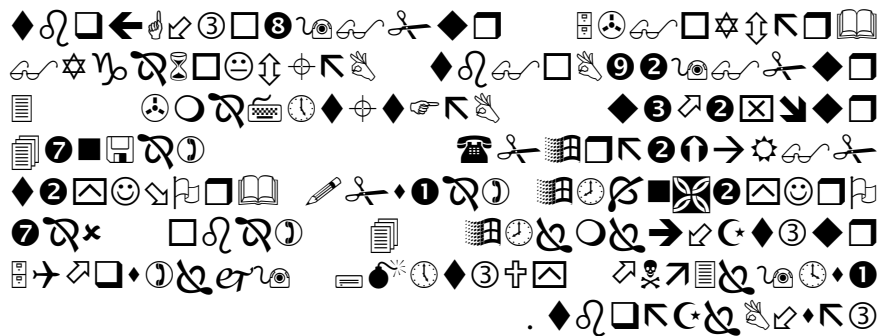
Artinya: “Allah (Pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya, seperti sebuah lubang yang tidak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam tabung kaca, (dan) tabung kaca itu bagaikan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang diberkahi, (yaitu) pohon Zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur dan tidak pula di sebelah barat, yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api”. (Q.S. an-Nûr : 35)

Dalam ayat lain Allah berfirman :



Artinya: “Dan pohon kayu yang tumbuh dari gunung Sinai (pohon Zaitun), yang menghasilkan minyak, dan bahan pembangkit selera bagi orang-orang yang makan”. (Q.S. al-Mu’minûn : 20)





Artinya: “Dan Dialah yang menurunkan air dari langit, lalu kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuhan, maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau, Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang Kurma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun Anggur, dan (Kami keluarkan pula) Zaitun dan Delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu berbuah, dan menjadi masak. Sungguhny pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman”. (Q.S. al-An‘âm : 99)

Pohon Zaitun termasuk salah satu karunia Allah yang sangat besar, karena ia merupakan jenis pohon kayu yang berumur ratusan tahun. Manusia dapat memetik buahnya untuk masa yang sangat panjang. Selain itu, penelitian mutakhir membuktikan bahwa Zaitun merupakan bahan makanan yang mengandung kadar protein cukup tinggi.¹³⁹

Zaitun juga mengandung zat garam, zat besi dan fosforus yang merupakan bahan makanan terpenting bagi manusia. lebih dari itu, Zaitun mengandung vitamin A dan B. dari buah Zaitun dapat dihasilkan minyak yang pada umumnya juga digunakan sebagai bahan makanan. Mutu minyak Zaitun juga melebihi minyak-minyak lainnya, baik minyak nabati maupun minyak hewani, karena tidak mempunyai efek yang dapat

¹³⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah, Op. Cit.*, vol. 8, h. 348

menimbulkan penyakit pada peredaran pembuluh darah seperti terdapat pada jenis minyak lainnya.¹⁴⁰

Sementara dari segi kesehatan, penelitian terkini membuktikan bahwa Zaitun bermanfaat untuk alat pencernaan pada umumnya, terutama hati. Zaitun juga dapat digunakan sebagai bahan penghalus kulit, di samping kegunaan-kegunaan industri lain seperti industri pembuatan sabun di mana Zaitun merupakan salah satu bahan campuran terbaik.¹⁴¹

Minyak Zaitun juga dapat dipergunakan sebagai minyak rambut, yang berfungsi untuk menyuburkan dan menguatkannya. Kandungan vitamin D yang terdapat di dalamnya sangat berguna untuk pembentukan tulang terutama tulang betis pada anak.¹⁴²

Buah Zaitun memiliki rasa yang enak dan baik untuk dikonsumsi orang dewasa maupun anak kecil. Berbagai referensi kedokteran tidak menyebutkan secara rinci unsur-unsur yang terdapat dalam buah Zaitun ini. Tetapi apabila Allah swt. telah bersumpah dengan buah ini dan menjadikannya sebagai rezeki yang baik untuk dimakan, bisa dipastikan pada masa mendatang akan ditemukan manfaat dan unsur-unsur yang belum terungkap dari buah ini.

¹⁴⁰ *Ibid.*

¹⁴¹ *Ibid.*

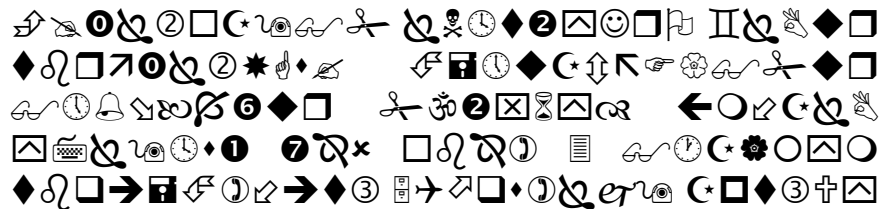
¹⁴² Abdul Mun'im Qundail, *Resep al-Qur'an untuk Hidup Sehat*, (Terj.), (Jakarta : CV. Cendikia Sentra Muslim, 2003), Cet. I, h. 164

Di antara manfaat buah Zaitun dalam ilmu kedokteran adalah ia dapat menguatkan lambung, membangkitkan selera makan, dan menyembuhkan penyakit lever.¹⁴³

2. Buah Anggur

Anggur adalah pohon merambat yang memiliki buah kecil-kecil seperti kelereng. Ada sekian banyak jenis Anggur, warnanya pun bermacam-macam, ada yang hijau, hitam, ungu dan jingga. Perasan Anggur menjadi minuman sementara orang, bahkan tidak jarang perasannya difermintasikan lalu disimpan sekian lama, sehingga menghasilkan rasa dan aroma serta warna yang bermacam-macam.

Allah swt. berkali-kali menyebut tentang buah Anggur (*al-Inab*) di beberapa tempat dalam al-Qur'an. Diantaranya adalah ayat berikut :



Artinya: “Dan dari buah korma dan Anggur, kamu buat minuman yang memabukkan dan rezki yang baik. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang memikirkan”. (Q.S. an-Nahl : 67)

Kedua jenis buah itu (Anggur dan Kurma) merupakan jenis yang paling berharga bagi penduduk Hijaz, bahkan mungkin merupakan dua jenis buah yang terbaik di dunia. Allah swt. telah memberikan anugerah

¹⁴³ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Op. Cit.*, h. 137

kepada hamba-hamba-Nya berupa kedua macam buah tersebut dan hal itu Allah swt. sebutkan dalam firman-Nya dia atas. Hal itu terjadi sebelum pengharaman *khamr*.¹⁴⁴

Ilmu pengetahuan moden telah menyatakan bahwa Anggur kaya dengan unsur-unsur gula yang mencapai 15%, 7% di antaranya adalah glukosa. Semakin matang Anggur semakin banyak kandungannya. Ia mudah dicerna, untuk bisa menyalurkannya ke dalam darah secara langsung hanya cukup dihisap dari lambung dan usus (pencernaan). Kemudian dari sana akan disalurkan lagi ke seluruh jaringan tubuh. Sehingga, orang yang konsumsinya bisa mengambil manfaatnya di dalam proses memproduksi kalori dan energi untuk bekerja.¹⁴⁵

Karenanya, pengobatan terhadap pesakit yang dilarang makan, atau tidak mampu makan, seperti pesakit yang berada dalam kondisi pingsan atau yang sejenisnya, seringkali tergantung pada zat glukosa (gula hasil Anggur) ini yang ditambah dengan sebagian zat garam (oralit) yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Hal itu dilakukan dengan cara penyuntikan cairan (pemuain) zat glukosa, atau pemuain garam di dalam otot kelenjar.

Dengan demikian, ia akan dijalankan bersama dengan aliran darah, tujuannya untuk mensuplai makanan pada jaringan-jaringan dan sel-sel

¹⁴⁴ ‘Abdullah bin Muhammad bin ‘Abdurrahman, *Tafsir Ibnu Katsir, Op. Cit.*, Jilid 2, h.

¹⁴⁵ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Op. Cit.*, h. 167

tubuh secara langsung, tanpa melalui lambung, usus, atau alat-alat pencernaan lainnya.¹⁴⁶

Selain mengandung satuan zat gula, buah Anggur segar mengandung vitamin C, dan vitamin B1. Kandungan vitamin lainnya adalah vitamin A, vitamin B2, dan vitamin B3. Kandungan mineralnya juga sangat lengkap yaitu : kalsium, magnesium, kalium, fosfor, boron, belerang (sulfur), besi, silikon, dan lain-lain. Buah Anggur segar dalam bentuk jus mengandung air yang cukup banyak, sisanya adalah karbohidrat, asam organik, protein, asam amino, amoniak, mineral dan lemak.

Dengan kandungan gizi yang lengkap itu, buah Anggur berkhasiat memperbaiki sistem kardiovaskuler yang berfungsi mencegah penyakit jantung, menjaga kesehatan dan kinerja ginjal (kandung kencing), juga untuk menenangkan sistem saraf sehingga tidak terjadi kejang, melindungi pembuluh darah arteri dari kemungkinan risiko kanker.¹⁴⁷

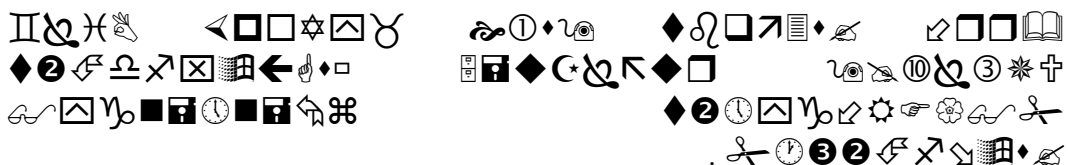
Diantara kandungan gizi yang terdapat di dalam Anggur adalah zat asam. Zat keasaman yang ada di dalamnya itu sangat bermanfaat untuk menyeimbangkan keasaman-keasaman yang bisa membahayakan tubuh, yang diakibatkan oleh penghancuran sebagian makanan-makanan di dalam tubuh. Misalnya daging, telur, ikan, sebangsa minyak-minyakan, biji-

¹⁴⁶ Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Op. Cit.*, h. 251

¹⁴⁷ Soenarso Soehardi, *Memelihara Kesehatan Jasmani Melalui Makanan*, (Jakarta : Penerbit ITB, 2004), h. 142-143

bijian dan lain-lain. Semuanya adalah sumber makanan makanan yang penting, tetapi ia menyimpan dan memproduksi zat asam panas yang berbahaya terhadap tubuh setelah proses pencernaannya. Terakumulasinya zat asam panas ini akan mengakibatkan goncangan-goncangan kejiwaan (psikologi), yang berdampak pada semakin melemahnya ketahanan tubuh. Namun, keasaman-keasaman yang ada di dalam Anggur akan mampu menetralsisir keasaman-keasaman yang berbahaya ini, dan mampu menjaga keseimbangan keasaman zat alkalin dalam tubuh.¹⁴⁸

Menurut Dr. Ali Mahmud Uwaidhah dalam kitabnya *Al-Mausû'ah al-Ghidzâ'iyah*, sebagaimana dikutip oleh Muhammad Kamil Abdul al-Shamad, diketahui bahwa daun Anggur juga memiliki faedah yang sangat besar. Ia sangat kaya akan zat garam (oralit) dan vitamin, seperti vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, dan vitamin C. selain itu, ia juga kaya akan kalsium, fosfor, zat besi, protein, dan karbohidrat. Bahkan setiap seratus gram daun Anggur bisa mensuplai tubuh sebanyak 97 nilai kalori.¹⁴⁹ Oleh karena itu, Allah swt. menjadikan buah ini sebagai makanan yang istimewa, sebagaimana digambarkan dalam firman-Nya berikut ini :

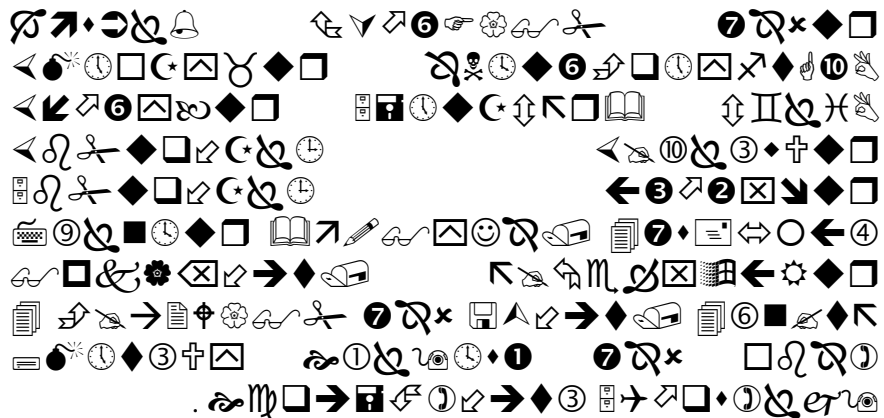


¹⁴⁸ Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Op. Cit.*, h. 252

¹⁴⁹ *Ibid.*

Artinya: “Atau engkau mempunyai sebuah kebun Kurma dan Anggur, lalu engkau alirkan di celah-celahnya sungai yang deras alirannya”.

(Q.S.al-Isrâ’:91)



Artinya: “Dan di bumi terdapat bagian-bagian yang berdampingan, dan kebun-kebun Anggur, tanaman-tanaman dan pohon korma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebahagian tanaman itu atas sebagian yang lain dalam hal rasanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang mengerti”. (Q.S. ar-Ra’d : 4)



Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa mendapat kemenangan, (yaitu) kebun-kebun dan buah Anggur”. (Q.S. an-Naba’ : 31-32)

Sungguh, sangatlah pantas jika buah Anggur dijadikan sebagai salah satu menu pelengkap gizi keluarga, karena ia juga merupakan rezeki yang halal dan baik yang disediakan oleh Allah swt. untuk kepentingan makhluk-Nya. Hal ini mengingat Allah swt. telah menyebutkannya lebih

dari sepuluh kali di dalam Kitab-Nya, dan menyertakan namanya bersama rezeke-rezeke yang baik, taman-taman yang indah dan surga-surga kenikmatan. Tidak diragukan lagi bahwa isyarat-isyarat al-Qur'an tentang nutrisi merupakan suatu panduan suci yang sangat berharga bagi lahirnya ilmu pengetahuan moden khususnya dalam bidang gizi.

3. Buah Kurma

Buah Kurma dihasilkan oleh tumbuhan dari keluarga palma yang mempunyai nama Latin "*Phoenix Dactylifera*". Tumbuhan ini hanya dapat hidup dengan baik di negara-negara beriklim panas dan kering, seperti negeri-negeri Mesopotamia (Arab, dan sekitarnya) dan Afrika Utara (Mesir dan sekitarnya).¹⁵⁰ Demikianlah, Kurma adalah rezeke dan berkah dari Allah swt. yang menjadi makanan pokok bagi penduduk negeri beriklim panas-kering tersebut di atas.

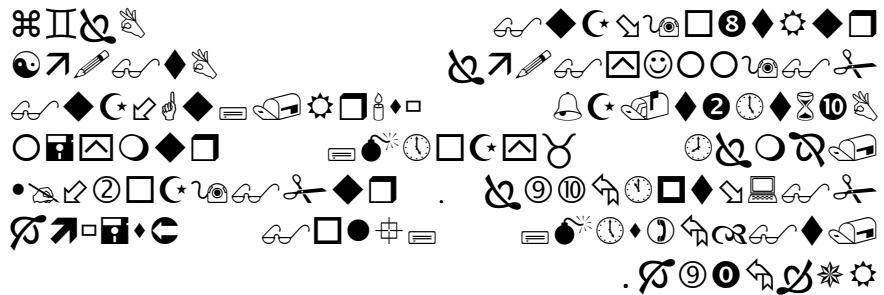
Kurma adalah pohon yang memiliki batang tinggi lurus. Keistimewaannya banyak sekali. Buahnya manis, dapat dimakan mentah, setengah mentah atau matang, mudah dipetik dan sangat bergizi lagi berkalori tinggi. Ia mengandung air dan kalori yang banyak.¹⁵¹

Di dalam al-Qur'an, ada beberapa ayat yang mengisyaratkan bahwa Kurma merupakan makanan dan rezeke yang halal dan baik yang

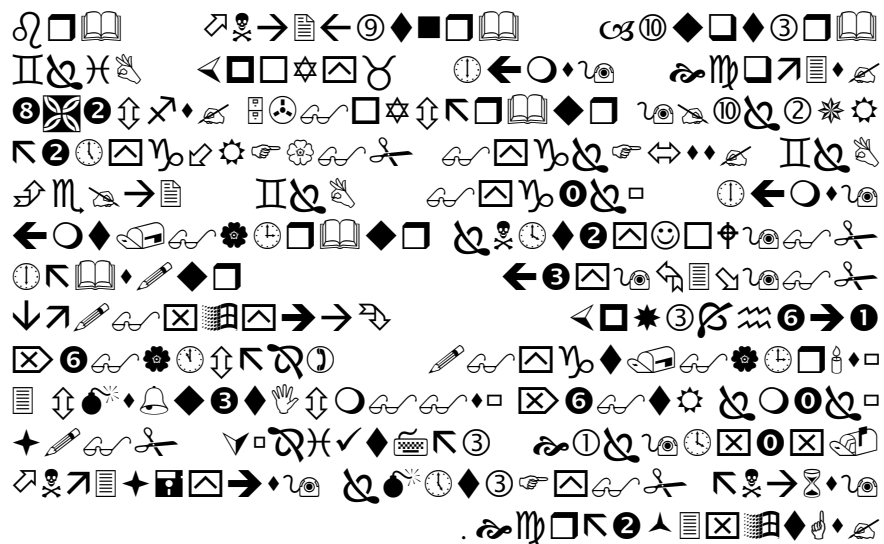
¹⁵⁰ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 204

¹⁵¹ M. Quraish Shihab, *Dia Dimana-mana : "Tangan" Tuhan Dibalik Setiap Fenomena*, (Jakarta : Lentera Hati, 2004), Cet. I, h. 340

dianugerahkan oleh Allah untuk kepentingan manusia. Diantara ayat tersebut adalah :



Artinya: “Dan Kami turunkan dari langit air yang memberi berkah, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu pepohonan yang rending dan biji-bijian yang dapat dipanen, dan pohon Kurma yang Tinggi-Tinggi yang mempunyai mayang yang bersusun-susun”. (Q.S. Qâf : 9-10)

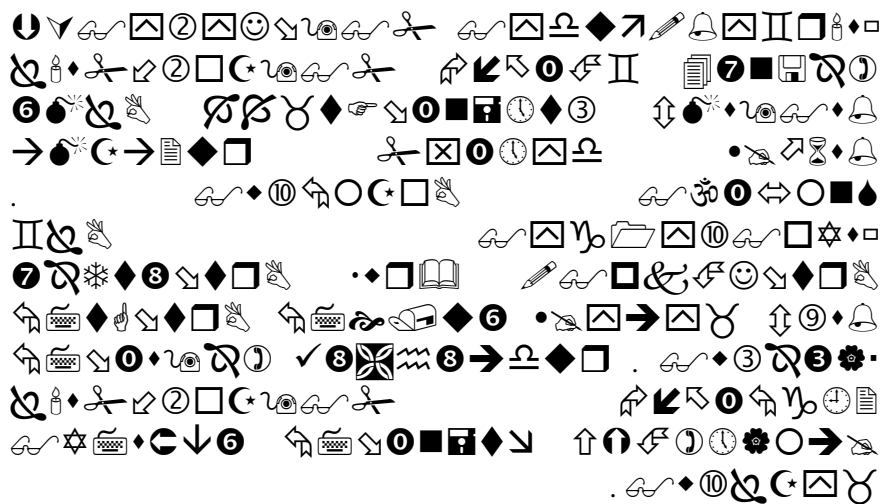


Artinya: “Apakah ada salah seorang di antaramu yang ingin mempunyai kebun Kurma dan Anggur yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; dia mempunyai dalam kebun itu segala macam buah-buahan, kemudian datanglah masa tua pada orang itu sedang dia mempunyai keturunan yang masih kecil-kecil. Maka kebun itu ditiup angin keras yang mengandung api, lalu terbakarlah. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada kamu supaya kamu memikirkannya”. (Q.S. al-Baqarah : 266)

Sedemikian penting dan dan bermanfaat pohon ini bagi masyarakat Arab sehingga mereka menamakannya *karam* yang di Indonesiakan

menjadi *Kurma*. Kata *karam* terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf *Kaf, Râ'* dan *Mîm*, yang mengandung makna *kemuliaan, keluhuran budi* serta *keistimewaan* sesuai objeknya.¹⁵²

Dalam ayat lain al-Qur'an menginformasikan bahwa ketika Maryam as. akan melahirkan Nabi Isa as., Allah memerintahkannya supaya bersandar pada pangkal pohon Kurma dan memakan buah dari pohon tersebut, sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur'an ayat 23-25 surat Maidah berikut :



Artinya:“Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon Kurma, Maryam berkata: "Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seseorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan". Maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah: "Janganlah kamu bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyanglah pangkal pohon Kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah Kurma yang masak kepadamu”. (Q. S. Maryam : 23-25)

Kisah tentang perjuangan Maryam di saat menghadapi kelahiran Isa as. sebagaimana diceritakan dalam ayat tersebut ternyata memiliki

¹⁵² *Ibid.*

korelasi yang sangat relevan dengan hasil penelitian ilmu gizi. Hal itu dapat kita ketahui karena ilmu pengetahuan akhir-akhir ini telah menetapkan bahwa di dalam Kurma yang matang (*ruthâb*) terdapat hormon yang dinamakan *pitocine* yang dapat menguatkan (khususnya) otot-otot rahim dan mengatur disiplin kelenjar otot (secara keseluruhan). Ia dapat memperlebar pintu keluar (*thalqu*) pada orang hamil saat melahirkan, jika pintu keluar itu dalam keadaan dingin. Atau, memperkecilnya jika ia dalam keadaan hangat yang melebihi kadar seharusnya. Ia mengatur pintu keluar itu dan menjadikannya selalu sebanding dengan Tingkat kesempurnaan kandungan (kehamilan) dan waktu-waktu kelahiran. Karenanya, ia tergolong faktor pembantu yang terbesar untuk proses kelahiran.¹⁵³

Secara spesifik ayat di atas menyebut kata *ruthâb* atau Kurma yang sudah matang. Hal ini merupakan isyarat yang nyata dalam bidang nutrisi, mengingat kandungan Kurma yang matang sangat bermanfaat bagi wanita yang akan melahirkan. Ditemukan bahwa Kurma yang matang dapat mencegah terjadinya dehidrasi pasca melahirkan. Juga mencegah berbagai penyakit yang berhubungan dengannya, terutama demam nifas (*humma an-nifas*). Jadi Kurma merupakan makanan terbaik bagi wanita yang sedang dalam masa nifas.¹⁵⁴

¹⁵³ Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Op. Cit.*, h. 248

¹⁵⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Beirut : Dar al-Fikr, 1991), juz XVI, h. 77-79. Lihat juga Sayyid Quthb, *Fi Zhilâl alQur'an*, (Beirut : Dar asy-Syuruq, 1992), Cet. XVI, h. 2307

Demikian pula, *ruthâb* mengandung berbagai macam zat gizi seperti protein, vitamin-vitamin, glukosa, fruktosa, mineral-mineral dan lain sebagainya, yang sangat bermanfaat bagi ibu yang sedang menyusui.¹⁵⁵

Rasulullah saw. selalu menggunakan buah Kurma sebagai menu buka puasa selama di bulan Ramadhan. Beliau mengutamakan makan Kurma daripada menu-menu lainnya. Hadis-hadis yang membicarakan hal ini sangatlah banyak. Dan sesuai dengan isyarat al-Qur'an di atas, Kurma memiliki gizi yang sangat baik untuk wanita hamil dan menyusui.

Buah Kurma setelah diteliti ahli kesehatan ternyata menempati posisi buah super. Selain manis, buah Kurma ternyata menyimpan banyak manfaat. Pakar kesehatan Paul Groos dalam bukunya "*Buah-buah super*" mengatakan ada beberapa ketentuan menjadikan buah itu tergolong super. Suatu buah yang dikatakan super harus mengandung nutrisi, kandungan fitokimia, warna, serta lulus dari berbagai uji klinis mengenai manfaat buah. Buah Kurma termasuk salah satu di antaranya.¹⁵⁶

Kurma kaya dengan gizi, fitokimia, air, dan gula alami yang berguna untuk kesehatan. Kandungan fruktosa dan glukosa dalam Kurma merupakan sumber energi yang kaya dengan amino.¹⁵⁷

¹⁵⁵ Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Op. Cit.*, h. 249

¹⁵⁶ Muklidah Hanun Siregar, *Cara Sehat Dengan Resep-Resep Ajaib, Herbal Islami*, (Jakarta : Buku Biru, 2012), Cet. I, h. 118

¹⁵⁷ *Ibid.*

Ilmu pengetahuan moden menetapkan bahwa Kurma mengandung berbagai protein yang sangat berguna bagi proses pertumbuhan. Ia dapat membangun tubuh dan memperbaharui sel-sel otak yang telah rusak.

Kurma juga mengandung zat gula dalam kadar Tinggi. Ia cepat menyerap dan berasimilasi. Ia tidak membutuhkan proses-proses pencernaan, juga proses-proses kimia yang rumit, seperti lemak dan tepung. Karenanya, Kurma merupakan makanan terbaik yang dapat membantu tubuh agar menjadi kuat yang membangkitkan kekuatan pada sel-sel tubuh.

Selain itu, Kurma pun mengandung banyak mineral penting. Mineral-mineral ini sangat penting dalam kaitannya dengan proses-proses kimiawi dalam tubuh manusia. Ia masuk dalam susunan jaringan tubuh. Kekurangan salah satunya saja akan berdampak negatif pada tubuh. Contohnya fosfor, di mana setiap 100 gram Kurma mengandung 400 miligram fosfor. Padahal pada buah-buahan secara umum hanya mengandung tidak lebih dari 20 miligram.

Fosfor termasuk dalam susunan tulang dan gigi. Ia adalah makanan yang mencerdaskan sel-sel otak, yaitu sel-sel otak untuk berkembang biak dan berpikir. Oleh karena itu, seharusnya kita mengonsumsi Kurma secara teratur agar otak tidak mengalami ketegangan prematur.¹⁵⁸

¹⁵⁸ Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Op. Cit.*, h. 245-246

Buah Kurma mengandung vitamin A yang ada dalam kadar tinggi, menyamai kadar yang terdapat pada minyak ikan dan keju. Di antara manfaat vitamin A ini adalah dapat menjaga mata agar tetap basah (lembab) dan berkilau. Ia dapat menguatkan otot-otot penglihatan, mencegah kekeringan pada selaput dalam pelupuk mata (konjungtiva), rabun mata pada malam hari, dan kekeringan kulit.

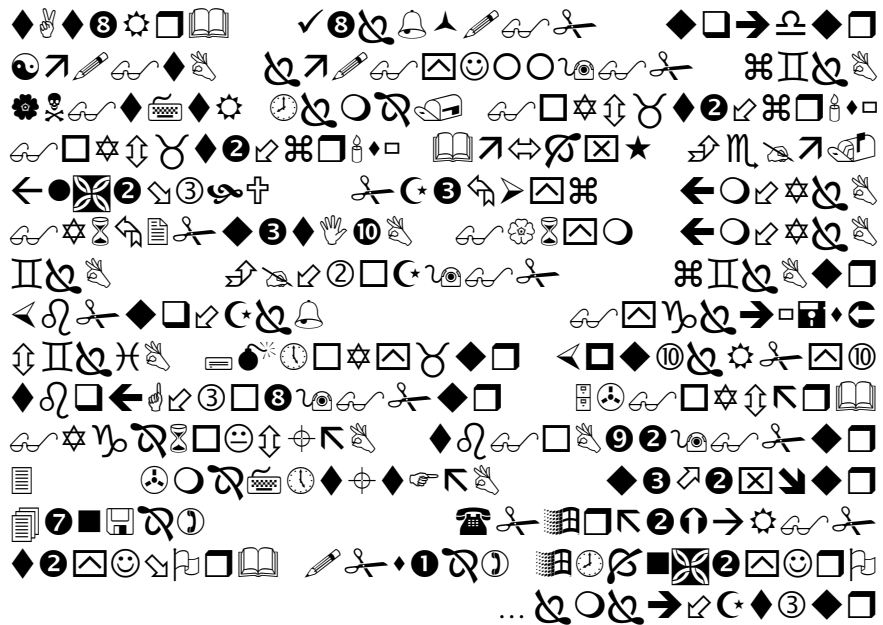
Kurma juga mengandung vitamin B1 dan B12. Vitamin-vitamin ini dapat membantu menguatkan otot-otot dan melemaskan atau melenturkan pembuluh-pembuluh darah. Hal ini sebagaimana serat-serat *cellulose* yang terkandung di dalam Kurma dapat membantu menggiatkan gerakan usus-usus elastisitasnya. Karenanya, orang yang membiasakan diri untuk mengonsumsi Kurma dapat selamat dari kondisi-kondisi sembelit dan kronis.¹⁵⁹

Demikianlah diantara kandungan zat gizi yang terdapat dalam Kurma. Tentunya masih banyak lagi manfaat-manfaat yang dikandung oleh Kurma. Apa yang diisyaratkan oleh Allah swt. di dalam al-Qur'an sungguh dapat dibuktikan kebenarannya dengan adanya penelitian-penelitian yang dilakukan oleh para ahli gizi.

¹⁵⁹ *Ibid.*

4. Delima

Delima merupakan salah satu jenis buah yang memiliki keistimewaan, yang disebutkan sebanyak tiga kali¹⁶⁰ oleh Allah di dalam al-Qur'an.



Artinya: “Dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan, maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau, Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang Kurma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun Anggur, dan (Kami keluarkan pula) Zaitun dan Delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah, dan (perhatikan pulalah) kematangannya...” (Q.S. al-An’âm : 99)

Delima merupakan buah yang sangat mengagumkan, karena Delima mengandung empat bagian yang bisa dimanfaatkan oleh manusia sebagai makanan dan obat yang menyembuhkan. Yaitu : buah, kulit, akar dan air perasannya. Akar, Kulit dan daging buah Delima memiliki sifat

¹⁶⁰ Terdapat dalam Surat al-An’âm ayat 99 dan 141, dan Surat ar-Rahman ayat 68
108

dingin dan kering. Ketiganya merupakan bagian yang banyak dan mudah diperoleh.¹⁶¹

Kulit buah Delima mengandung asam tanik (*tannic acid*). Asam ini merupakan unsur pengontrol, unsur ini juga terdapat dalam buahnya. Di samping unsur-unsur pengontrol, buah ini juga kaya dengan unsur besi.¹⁶²

Akar dan kulit Delima dapat digunakan sebagai ramuan dalam pengobatan penyakit cacing tambang dan cacing pita, obat batuk dan diare. Sedangkan kandungan tanin pada kulit buah dan daging buah berfungsi mengecilkan pori-pori dan melindungi perut dari buang-buang air, karena ia mengandung astringen. Ini berarti kulit dan buah Delima dapat juga dimanfaatkan sebagai pelangsing badan.¹⁶³

Adapun air Delima merupakan minuman yang sangat lezat. Isi atau perasannya mengandung asam sitrat yang sangat Tinggi jika dibandingkan dengan buah-buahan lainnya, yang ketika terjadi pembakaran sangat membantu mengurangi keasaman urine dan darah yang pada gilirannya dapat mencegah penyakit encok atau sengal pada tubuh. Asam sitrat yang terkandung dalam buah Delima juga dapat membantu membentuk sebagian batu ginjal. Perasan buah Delima ini juga mengandung kadar

¹⁶¹ Fakhr ar-Razi, *Tafsir Fakhr ar-Razi*, (Beirut : Dar al-Fikr, 1985), juz 7, Cet. III, h. 115

¹⁶² Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah, Op. Cit.*, h. 139

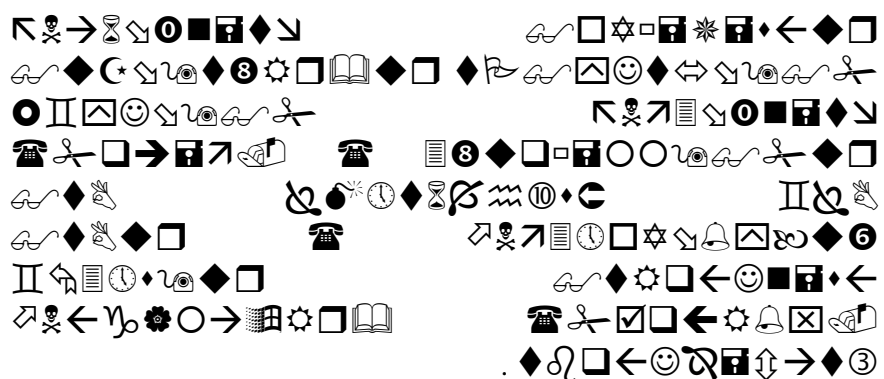
¹⁶³ Bambang Mursito, *Ramuan Tradisional untuk Pelangsing Tubuh*, (Jakarta : Penebar Swadaya, 2004), Cet. II, h. 56.

gula yang cukup, untuk mempermudah pembakaran dan menghasilkan energi.¹⁶⁴

Berdasarkan uraian tentang kandungan zat-zat gizi dalam keempat buah-buahan di atas, yakni Kurma, Anggur, Zantun dan Delima, maka sangatlah wajar dan pantas bila berulang kali Allah telah menyebutnya di dalam al-Qur'an. Buah-buahan tersebut merupakan buah-buahan yang paling utama, karenanya penyebutan keempatnya cukup mewakili perhatian kita terhadap buah-buahan lainnya.¹⁶⁵

5. Manna

Selain itu, al-Qur'an menyebutkan satu jenis bahan makanan yang mungkin terasa asing bagi kita yang hidup di Indonesia, yaitu *al-Manna* yang disebutkan sebanyak tiga kali di dalam al-Qur'an.¹⁶⁶



Artinya: "Dan Kami naungi kamu dengan awan, dan Kami turunkan kepadamu "manna" dan "salwa". Makanlah dari makanan yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu. Dan tidaklah

¹⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Op. Cit., vol. 13, h. 329

¹⁶⁵ Fakhr ar-Razi, *Op. Cit.*, h. 116

¹⁶⁶ Terdapat dalam Surat al-Baqarah : 57, al-A'raf : 160, dan Thaha : 80

mereka menganiaya Kami, akan tetapi merekalah yang menganiayai diri mereka sendiri”. (Q.S. al-Baqarah : 57)

Al-Manna adalah butir-butir berwarna merah yang terhimpun pada dedaunan, yang biasanya turun saat fajar menjelang terbitnya matahari. Sampai saat ini menurut Syekh Mutawalli asy-Sya’rawi seperti yang dikutip M. Quraish Syihab di dalam tafsirnya, *al-manna* masih ditemukan di Irak. Banyak orang yang keluar di pagi hari membawa kain-kain putih yang lebar bagaikan seprei dan meletakkan di bawah pohon-pohon yang dedaunannya dihinggapi butir-butir merah itu, kemudian mereka menggoyangkannya sehingga butir-butir tersebut berjatuh di atas kain putih tadi. Selain di Irak *al-manna* juga banyak ditemukan di Turkistan dan sedikit di tempat lain. Ia ditemukan di Sinai sejak Bani Israil tersesat di sana. Rasanya manis seperti madu dan mirip juga dengan *qistah* (kue yang dibuat dari tepung yang dicampur dengan gula dan madu). *Al-Manna* termasuk manisan yang nikmat dan bergizi, mudah ditelan dan cepat larut di dalam tubuh. Makanan ini juga memberikan energi di gurun pasir.¹⁶⁷

6. Jahe

Zanjabil -yang dalam bahasa Indonesia dikenal dengan nama Jahe-, merupakan tumbuhan yang berasal dari akar-akaran yang menyusup dalam tanah. Ia bukan pohon. Diantara zanjabil itu ada yang berasal dari Afrika dan Cina. Dan itulah zanjabil yang paling baik. Orang Arab sangat menyukai zanjabil di dalam minuman, karena ia menimbulkan rasa pedas

¹⁶⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah, Op. Cit.*, Vol. 1, h. 245

pada lidah apabila dicampurkan pada minuman.¹⁶⁸ Oleh karena itu, Jahe digambarkan di dalam al-Qur'an sebagai minuman yang disuguhkan untuk para penghuni surga, sebagaimana firman Allah swt :



Artinya: “Di dalam surga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya adalah Jahe”. (Q.S. al-Insan : 17)

Hal ini sangatlah pantas jika Allah memberikan gambaran bahwa Jahe adalah minuman di surga, sebab pada zaman dahulu orang Arab suka sekali meminum minuman yang dicampurkan Jahe yang dimasak lebih dahulu dan diminum sedang panas-panas, terutama jadi minuman di musim dingin.¹⁶⁹

Imam Ibnu Qayyim berkata dalam bukunya, *at-Thibb an-Nabawi*, “Jahe sangat membantu sekali dalam proses pencernaan, melembutkan perut sekaligus memberi keseimbangan, membantu aktivitas seksual, serta baik untuk hati dan lambung. Seduhan Jahe bisa dijadikan obat untuk sakit persendian, encok, dan gangguan pita suara.”¹⁷⁰

¹⁶⁸ Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, (Beirut : Dar al-Fikr, 1974), Cet V, juz. XXVIII, h. 167

¹⁶⁹ Hamka, *Op. Cit.*, juz XXIX, h. 278

¹⁷⁰ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *at-Thibbun Nabawi*, (Beirut : Dar al-Kutub, 2002), Cet. III, h. 394

Telah ditegaskan dalam penemuan moden, bahwa Jahe mengandung getah, lemak, tepung (amilum), dan minyak yang mudah menguap yang beraroma enak. Minyak ini tidak mudah menguap yang dapat dibubuh pada makanan. Oleh karenanya, Jahe bermanfaat untuk menguatkan dan membersihkan tubuh sekaligus mencegah terjadinya campak dan demam. Jahe juga digunakan untuk memperluas saluran pembuluh darah, menambah keringat dan rasa hangat, juga bisa untuk mengobati sakit dada.¹⁷¹

Bagian terpenting dari tanaman Jahe yang dimanfaatkan untuk berbagai macam tujuan adalah akar tongkat atau lebih dikenal dengan nama Rmpang. Jahe memiliki rasa yang pedas dan aroma yang khas. Rasa pedas dari Jahe secara umum disebabkan kandungan senyawa *oleoresin* dan *gingerol*, sementara aroma Jahe disebabkan kandungan minyak atsiri yang umumnya berwarna kuning dan sedikit kental.

Kandungan minyak atsiri dan oleoresin pada rimpang Jahe, terutama jenis Jahe merah, menyebabkan Jahe memiliki peranan penting dalam dunia pengobatan, baik pengobatan tradisional maupun untuk skala industri dengan memanfaatkan kemajuan teknologi. Berdasarkan penelitian, Jahe telah terbukti berkhasiat dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit. Misalnya untuk pencahar, penguat lambung, peluruh masuk angin, sakit encok, sakit pinggang, pencernaan kurang baik, radang

¹⁷¹ ‘Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah, Op. Cit.*, h. 175

tenggorokan, muntah-muntah, nyeri otot, kurang darah, dan penyakit-penyakit lain.¹⁷²

Begitu banyak khasiat yang terkandung dalam Jahe. Pantaslah jika Allah menempatkan Jahe sebagai salah satu minuman di surga. Hal ini menunjukkan suatu isyarat yang penting dalam bidang makanan, karena Jahe tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan, tetapi juga merupakan santapan yang sangat lezat jika diolah menjadi berbagai macam masakan.

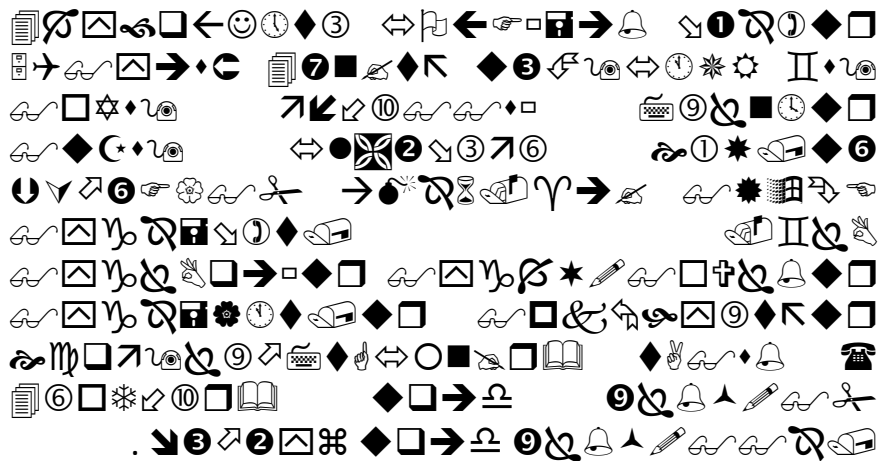
7. *Baql, Qitstsâ', Fûm, 'Adas, dan Bashal*

Di dalam al-Qur'an, jenis-jenis makanan di atas disebutkan berkaitan dengan kisah Bani Israil, di mana mereka selalu membangkang dan mengingkari nikmat-nikmat yang telah Allah berikan kepada mereka. Bahkan mereka mengingkari dan mendustakan Nabi Musa a.s. yang diutus oleh Allah untuk menyelamatkan mereka dari kekuasaan Fir'aun yang kejam.

Ketika mereka tersesat di padang *Tih* selama empat puluh tahun seperti dijelaskan Allah dalam surah al-Ma'idah ayat 26, Allah meneduhkan dan melindungi mereka dari panas terik matahari dengan awan, kemudian Allah menurunkan *manna* dan *salwa* sebagai makanan yang lezat dan bergizi, Allah swt. juga memancarkan air dari bebatuan melalui mukjizat Nabi Musa. Namun demikian, mereka masih tidak juga

¹⁷² Tim Lentera, *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah, Si Rimpang Ajaib*, (Jakarta : PT. Argo Media Pustaka, 2004), Cet. III, h. 10-13

mau bersyukur dengan nikmat-nikmat tersebut. Mereka meminta Nabi Musa untuk memohon kepada Allah lagi agar mengeluarkan makanan dari bumi seperti yang mereka kehendaki, sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 61 berikut :



Artinya: “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, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya dan bawang merahnya". Musa berkata: "Maukah kamu mengambil sesuatu yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik?". (Q.S. al-Baqarah : 61)

Pada ayat di atas, disebutkan kata-kata : *pertama*, (*baql*) adalah sayur-sayuran, maksudnya seluruh jenis sayuran yang tidak mempunyai akar, seperti seledri, selada, kol dan lain sebagainya; *kedua*, (*qissa'*), adalah ketimun; *ketiga*, artinya gandum,¹⁷³ namun sebagian ulama memberi arti bawang putih, dengan berlandaskan pada qiraat Ibnu Mas'ud yaitu (*bawang putih*). Di dalam kitab Taurat juga dijelaskan

¹⁷³ Mutawalli Sya'rawi, *Tafsir asy-Sya'rawi*, (Beirut : Dar al-Fikr, t.th), Jilid I, h. 364

dalam kisah ini bahwa Bani Israel meminta bawang putih.¹⁷⁴ Menurut Wahbah az-Zuhaili, sangat wajar bila yang dimintanya itu bawang putih, karena setelahnya disebutkan bahwa mereka meminta bawang merah;¹⁷⁵ *keempat*, (*a'das*) adalah kacang adas; dan *kelima*, (*bashol*) yakni bawang merah.¹⁷⁶

Sebelum permintaan mereka ini dipenuhi, Allah swt. telah perintahkan pada Nabi Musa agar menyampaikan kepada kaumnya, bahwa yang mereka minta itu kualitasnya lebih rendah berbanding *manna* dan *salwa*. Hal ini dijelaskan pada firman Allah “أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي ه خير” yakni “Musa berkata: ‘maukah kamu mengambil sesuatu yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik?’” Dalam ungkapan ini terdapat teguran keras sekaligus kecaman terhadap Tindakan mereka yang meminta makanan-makanan kualitas rendah tersebut, padahal mereka berada dalam kehidupan yang enak, dan dipenuhi dengan makanan-makanan yang lezat, baik, dan bermanfaat.¹⁷⁷

Sedangkan maksud ayat الذي هو أدنى بالذي هو خير adalah mereka ingin meninggalkan yang baik, yaitu *manna* dan *salwa*, dengan mengambil yang rendah. Rendah di sini bukan berarti hina, karena semua apa yang dihasilkan dari bumi berupa nikmat Allah tidak mungkin dikategorikan hina. Namun Allah swt. menciptakan sesuatu dengan dua cara : *pertama*,

¹⁷⁴ Al-Qasimi, *Mahasin at-Ta'wil*, (Beirut : Dar al-Fikr, 1978), Cet. II, jilid I, h. 138

¹⁷⁵ Wahbah az-Zuhaili, *Op. Cit.*, juz I, h. 172

¹⁷⁶ Mutawalli Sya'rawi, *Op. Cit.*, jilid I, h 364

¹⁷⁷ 'Abdullah bin Muhammad bin 'Abdurrahman, *Tafsir Ibnu Katsir*, *Op. Cit.*, Jilid I, h.

penciptaan dengan sebab; *kedua*, penciptaan tanpa sebab. Apa yang diciptakan secara langsung dengan kata *kun* (jadilah) lebih baik dari pada sesuatu yang diciptakan melalui sebab, karena murni dari Allah, seperti *manna* dan *salwa* yang turun dengan sendirinya dan manusia Tinggal menikmatinya. Sedangkan penciptaan dengan sebab mengandung campuran tangan manusia, seperti untuk mendapatkan tumbuhan-tumbuhan di atas, yaitu harus melalui proses pembajakan sawah, penyebaran benih, dan lain sebagainya.¹⁷⁸

Tidak ada pemberi rezeki selain Allah. Karena itulah rezeki yang diterima langsung dari Allah tanpa sebab lebih tinggi dan lebih mulia dari pada rezeki yang diraih dengan sebab. Namun walaupun demikian, bukan berarti jenis-jenis makanan yang mereka minta itu tidak mengandung manfaat. Karena terbukti Allah tidak mengharamkan makanan tersebut. Makanan-makanan tersebut dapat juga dikategorikan sebagai makanan *thayyib* jika dikonsumsi tidak berlebihan karena di dalamnya terkandung zat-zat gizi yang sangat berguna bagi kesehatan manusia.

Misalnya sayuran-sayuran yang termasuk dalam kategori *baql*, mengandung berbagai vitamin dan serat yang berfungsi untuk melancarkan pencernaan dan membantu penyerapan kalsium ke dalam tubuh menjadi lebih efektif. Jika kita kekurangan serat dalam jangka

¹⁷⁸ Mutawalli Sya'rawi, *Op. Cit.*

panjang bisa mengakibatkan buang air besar tidak lancar dan menyebabkan sembelit, wasir, varises, dan penyakit-penyakit lainnya.¹⁷⁹

Sedangkan mentimun, ia termasuk sayuran yang menyehatkan. Sari mentimun merupakan salah satu pelancar air seni yang terbaik. Buah mentimun mengandung protei, lemak, karbohidrat, serat, vitamin-vitamin, dan mineral.¹⁸⁰

Mentimun sangat baik untuk menumbuhkan rambut, karena mengandung banyak silikon dan belerang. Jika dicampur dengan wortel dan bit sangat menolong penderita rematik. Mentimun juga dapat mengobati penyakit maag dan mengatasi rasa nyeri dalam perut yang disebabkan oleh asam lambung. Selain itu, mentimun juga memiliki khasiat di bidang kosmetika, yaitu sebagai pendingin, pembersih dan penyegar kulit muka.¹⁸¹

Adas adalah nama tumbuhan dengan pohon sejenis kapas. Ia disebut juga dengan istilah kacang adas. Adas mengandung minyak asiri yang berfungsi untuk menghambat pertumbuhan mikroba. Selain itu, ia mengandung zat-zat yang berfungsi membantu pengeluaran angin dari tubuh, meningkatkan pengeluaran air seni, mengurangi batuk dan diare. Adas dapat juga dipakai untuk pengobatan penyakit tuberkulosa (TBC).

¹⁷⁹ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 78-79

¹⁸⁰ Daniel Mangoting dkk., *Tanaman Lalap Berkhasiat Obat*, (Depok : Penebar Swadaya, 2005), Cet. I, h.57

¹⁸¹ *Ibid.* h. 201-202

Dan dapat juga mengobati penderita batu ginjal dan mengencerkan dahak.¹⁸²

Bawang putih mengandung kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan serat makanan. Kandungan vitamin pada bawang merah adalah vitamin A, B1, B2, B3, dan C. Dan kandungan mineralnya adalah belerang, besi, fosfor, kalsium, yodium, dan lain-lain. Bawang putih banyak sekali manfaatnya, diantaranya dapat menyembuhkan penyakit TBC, berguna untuk mengobati penyakit jantung, tumor, dan keluhan bronkhitis. Ia juga berfungsi untuk menolong susunan fungsi tubuh, termasuk merangsang selera makan, membersihkan getah lambung, dan memperlancar aliran air seni. Bawang putih juga dikenal sebagai tumbuhan antiseptik, karena mengandung cairan anti bakteri.¹⁸³

Sedangkan bawang merah mengandung kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan serat makanan. Kandungan vitamin pada bawang merah adalah vitamin A, B1, B2, B3, dan C. Dan kandungan mineralnya adalah belerang, besi, fosfor, kalsium, yodium, dan lain-lain. Bawang merah berfungsi untuk pengobatan, penghangat badan, memperlancar peredaran darah, menurunkan panas, memudahkan pengeluaran air seni, mencegah penggumpalan darah, menurunkan kadar kolesterol dan kadar gula dalam darah. Karena bawang merah mengandung serat yang larut dalam air,

¹⁸² Bambang Mursito, *Op. Cit.*, h. 51

¹⁸³ Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 151-154

maka ia dapat mengefektifkan penyerapan kalsium dari proses pencernaan makanan yang berkadar kalsium.¹⁸⁴

Buah-buahan dan tumbuh-tumbuhan yang disebutkan di atas hanyalah sebagian kecil dari sekian banyak bahan-bahan makanan nabati yang disediakan Allah untuk kepentingan manusia. Antara satu jenis makanan dengan makanan yang lain tentu memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda, dan jika manusia mengkonsumsinya dengan seimbang dan tidak berlebih-lebihan, maka akan sangat berguna bagi terjaganya kesehatan yang prima.

C. Minuman-minuman Untuk Kesehatan

1. Susu

Susu merupakan minuman kesehatan yang baik untuk dikonsumsi. Fungsi susu memberikan kalori dan vitamin kepada manusia sehingga sangat berfaedah bagi kesehatan. Islam menganjurkan untuk meminum minuman yang berfungsi bagi kesehatan seperti susu dan madu.

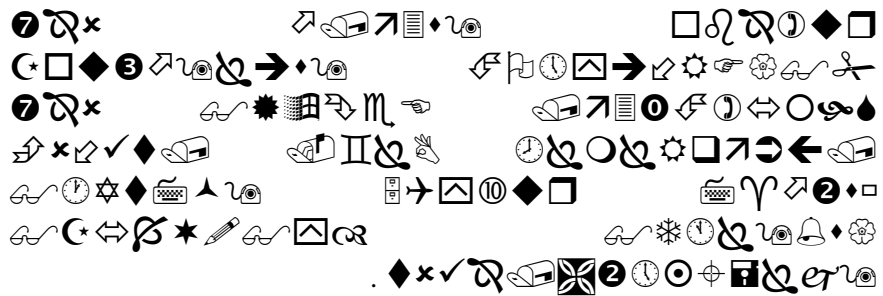
Islam memberikan perhatiannya pada materi ini dengan menyebutkannya dalam al-Qur'an sebanyak lima kali. Dua kali disebutkan secara jelas dengan menggunakan kata *(laban)*,¹⁸⁵ sedangkan tiga ayat yang lain diisyaratkan berkenaan dengan binatang ternak yang

¹⁸⁴ *Ibid*, h. 149

¹⁸⁵ Sebagaimana terdapat dalam surat an-Nahl ayat 66 dan surat Muhammad ayat 15.

daripadanya dapat dihasilkan susu.¹⁸⁶ Ini menunjukkan bahwa susu memiliki keistimewaan bagi kehidupan manusia yang harus digali dengan menemukan manfaat yang dapat diambil untuk kebaikan manusia.

Susu yang disebutkan dengan kata (laban), dapat dilihat pada firman Allah swt. dalam surat *an-Nahl* ayat 66, Allah memerintahkan kepada manusia untuk mengambil pelajaran. Banyak manfaat yang harus digali dengan ilmu pengetahuan baik tentang proses terjadinya susu itu sendiri maupun nutrisi yang terkandung didalamnya, Allah swt berfirman :



Artinya: “Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum daripada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara kotoran dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya”. (Q.S. *an-Nahl* : 66)

Dalam ayat ini Allah swt. menjelaskan tentang keajaiban hal ihwal binatang, yang diciptakan Allah tidak hanya untuk kita makan dagingnya dan kita tunggangi. Akan tetapi Allah juga memberikan kita minuman yang berasal dari perutnya, berupa susu yang sangat baik untuk kesehatan manusia.

¹⁸⁶ Masing-masing terdapat dalam surat al-Mu'minun ayat 21, surat Ghafir ayat 80, dan surat Yasin ayat 73.

Pelajaran yang dapat diambil dari keajaiban ciptaan Tuhan yang menakjubkan ini adalah dengan cara mengkaji bagaimana susu itu diproduksi, dan bagaimana prosesnya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka akan dibahas tentang makna beberapa kata yang terdapat dalam ayat di atas.

Kata *bayna* terambil dari akar kata yang bermakna meremukkan, yang dimaksudkan di sini adalah sisa makanan yang tidak dicerna lagi oleh system pencernaan sebelum keluar menjadi kotoran (tahi). Firman Allah swt. *من بين فرث ودم* dipahami oleh para ulama dalam arti susu yang berada di antara keduanya, karena binatang menyusui apabila telah mencerna makanannya, maka apa yang menjadi susu berada pada pertengahan antara sisa makanan dan darah itu.¹⁸⁷

Sebagaimana dijelaskan di dalam Tafsir al-Mishbah, Thâhir Ibn Asyur menyatakan bahwa yang dimaksud dengan kata *بين* bayna/antara di sini bukan tempat, tetapi maksudnya adalah bahwa susu bukanlah darah, karena susu tidak terus-menerus mengalir pada salurannya sebagaimana darah pada pembuluh darah. Susu mirip dengan sisa makanan, tetapi dia juga bukan sisa makanan, karena susu adalah sesuatu yang suci, bergizi dan bermanfaat, tidak seperti halnya kotoran dan urine.¹⁸⁸

¹⁸⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002), Cet. I, Vol. 6, h. 640

¹⁸⁸ *Ibid.*

Sedangkan kata pada mulanya berarti sesuatu yang mudah masuk ke dalam kerongkongan. Kemudian yang dimaksud di sini bukan saja karena susu adalah cair, tetapi juga karena ia lezat, bergizi, dan bebas dari aneka bakteri.¹⁸⁹

Dari penafsiran di atas, akan dijelaskan tentang proses terjadinya makanan menjadi susu. Yaitu, hewan-hewan itu jika makan, setelah dikunyah, makanan itu akan masuk ke dalam perutnya, di sini terjadilah penghancuran makanan tahap pertama. Dari proses ini sari-sari makanan akan diserap oleh hati sedangkan ampasnya akan masuk ke dalam perut besar. Sari makanan itu oleh hati diproses lagi hingga menjadi darah dan bercampur dengan warna kuning dan hitam serta air. Warna kuning menimbulkan rasa pahit pada empedu dan warna hitam menuju limpa. Sedangkan air mengalir ke kantong kemih sehingga keluarlah air kencing. Ini adalah proses kedua. Darah-darah itu mengalir melalui urat-urat tubuh yang berpusat dari hati. Di sinilah proses pendistribusian makanan itu berakhir. Antara hati dan buah susu hewan terdapat urat-urat yang sangat banyak sehingga menyerupai gumpalan daging. Dari urat-urat itulah kemudian Allah merubah darah menjadi susu putih yang segar jika diminum dan rasanya lezat.¹⁹⁰

Adalah merupakan salah satu keistimewaan redaksi al-Qur'an bahwa kalimat ayat-ayatnya demikian mudah sehingga dapat dicerna oleh

¹⁸⁹ *Ibid*, h. 640-641

¹⁹⁰ Muhammad Ali Ash-Shabuny, *Qabasun min Nur Al-Qur'an* (terj.), (Jakarta : Pustaka Al-Kautsar, 2001), Cet. I, Jilid III, h. 421

orang awam dan dalam saat yang sama diakui ketelitian dan kedalamannya oleh para ilmuwan. Sayyid Quthub berkomentar bahwa hakikat ilmiah yang diungkap oleh ayat ini, yakni keluarnya susu antara sisa-sisa makanan dan darah, tidaklah diketahui oleh umat manusia. Tidak seorang pun pada masa turunnya al-Qur'an yang dapat membayangkannya, apalagi menetapkannya dalam bentuk ketelitian ilmiah yang demikian sempurna. Tidaklah wajar bagi seorang manusia yang menghormati akalnyanya untuk membantah atau menentang hal tersebut. Cukup sudah satu dari jenis hakikat ilmiah semacam ini, untuk membuktikan al-Qur'an sebagai wahyu Ilahi, karena seluruh manusia ketika turunnya al-Qur'an tidak mengetahui hakikat yang diungkapkannya ini.¹⁹¹

Mahasuci Allah yang Mahabesar lagi Mahakuasa. Betapa besar nikmat Allah bagi orang-orang yang mau berpikir. Maka dari itu pada ayat berikutnya Allah swt. mengakhiri ayat itu dengan berfirman :

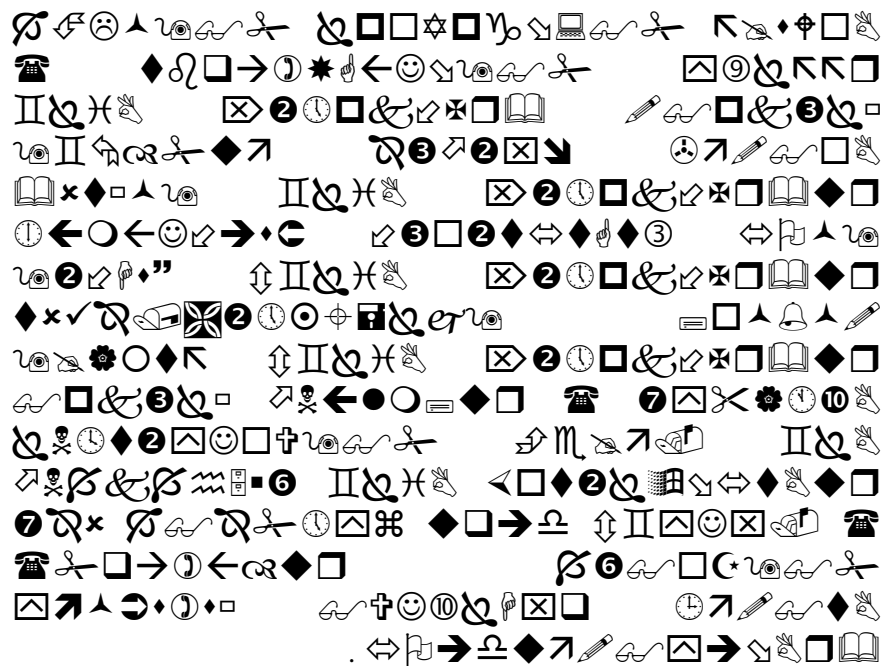
“Sesungguhnya pada yang sedemikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mau berpikir.”

Hal demikian, karena semua itu perlu dipikirkan dan direnungkan. Susu berada di antara darah dan kotoran dalam perut. Ketika darah mengalir ke dalam susu melalui urat-urat itu, tiba-tiba berubah menjadi susu yang bersih, dan bergizi. Betapa menakjubkan ciptaan Allah.

¹⁹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Op. Cit.*, h. 641

Demikianlah isyarat al-Qur'an tentang minuman berupa susu yang bermanfaat bagi kesehatan manusia.

Selain itu, di dalam al-Qur'an juga diisyaratkan bahwa susu merupakan salah satu minuman yang disediakan Allah di surga :



Artinya: “Perumpamaan taman surga yang dijanjikan kepada orang-orang yang bertakwa, di sana ada sungai-sungai yang airnya tidak payau, dan sungai-sungai dari air susu yang tidak berubah rasanya, sungai-sungai dari khamar (arak) yang lezat rasanya bagi peminumnya dan sungai-sungai dari madu yang murni; di dalamnya mereka memperoleh segala macam buah-buahan dan ampunan dari Tuhan mereka, samakah mereka dengan orang-orang yang kekal dalam neraka dan diberi minuman dengan air yang mendidih sehingga ususnya terpotong-potong?”. (Q.S. Muhammad : 15)

Hal ini menunjukkan bahwa susu merupakan minuman yang sangat istimewa yang sangat bermanfaat bagi manusia, karena itu susu mendapat predikat makanan sempurna yang menyempurnakan menu untuk mendapatkan kesehatan yang optimal.

Predikat susu sebagai makanan penyempurnaan gizi manusia, juga dapat dibuktikan dengan penelitian ilmiah. Berdasarkan ilmu gizi, susu mengandung nutrisi yang hampir lengkap yang dibutuhkan oleh manusia. Secara terperinci komponen susu adalah terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin-vitamin dan mineral-mineral serta air.

Lemak susu merupakan bagian terpenting dan terdapat pada krim (kepala susu). Zat lemak merupakan sumber tenaga yang penting karena mengandung banyak tenaga. Kalorinya dua kali lipat zat gula atau protein.¹⁹²

Hampir semua jenis vitamin ada di dalam susu, seperti vitamin A, B, C, D, E, dan K. selain itu juga mineral-mineral, enzim-enzim, pigmen. Mineral-mineral utamanya antara lain Kalsium, Fosfor, besi, dan ada juga mineral-mineral lainnya dalam jumlah kecil seperti barium, tembaga, dan seng. Enzim yang ada dalam susu antara lain laktase dan katalase reductase.¹⁹³

Terkait dengan masalah osteoporosis (kropos tulang), susu mempunyai peranan penting untuk mencegah penyakit ini. Susu adalah sumber kalsium dan fosfor yang sangat penting untuk perkembangan tulang. Tulang manusia mengalami peluruhan dan pembentukan secara

¹⁹² R.H. Su'dan, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), h. 189

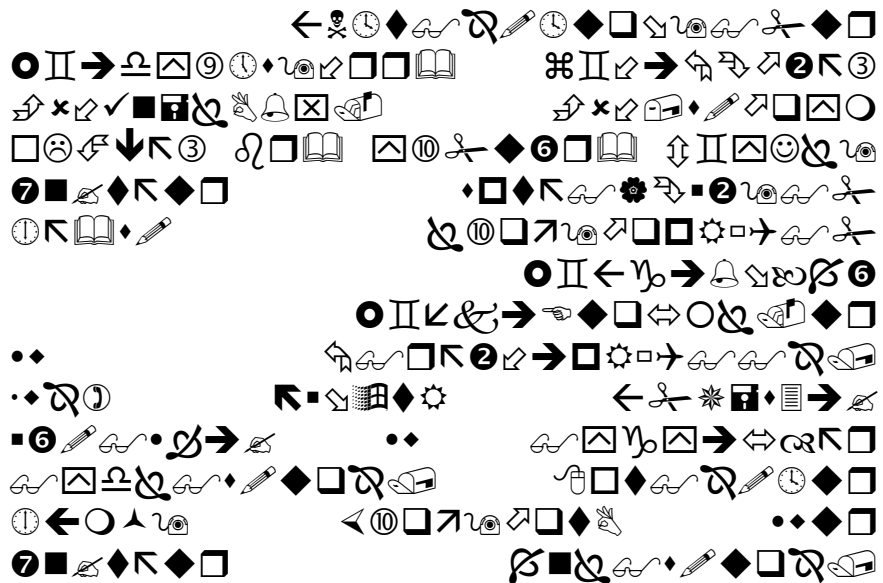
¹⁹³ *Ibid*, h. 190

berkesinambungan. Pada usia muda, formasi tulang berlangsung lebih intens dibandingkan resorpsinya. Sementara itu, pada usia tua resorpsi (penyerapan kembali) berlangsung lebih cepat dibandingkan formasinya. Itulah sebabnya pada usia tua terjadi proses kehilangan massa tulang.¹⁹⁴

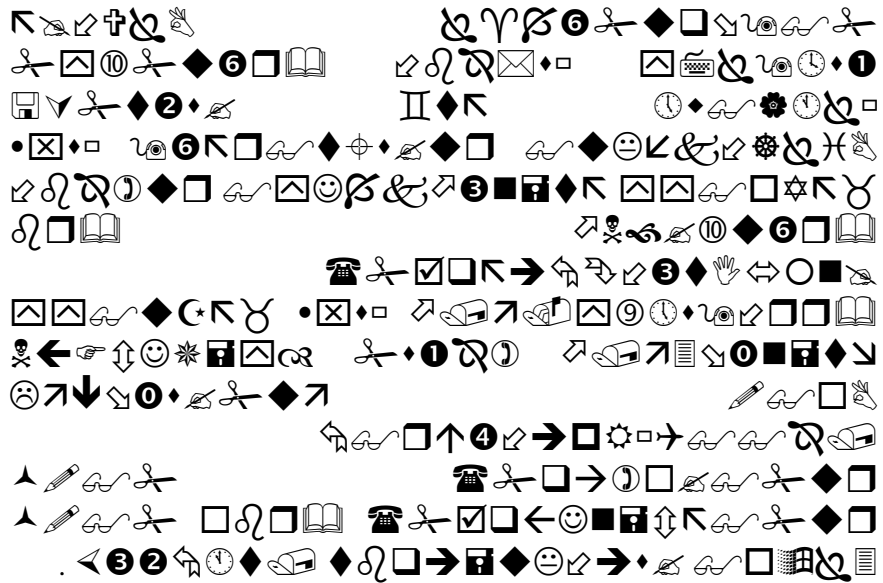
2. ASI (Air Susu Ibu)

Islam adalah agama keadilan dan kebaikan. Ia tidak ingin jika ada seseorang yang terzhalimi dalam rengkuhannya, baik anak-anak, wanita maupun laki-laki. Karena itu kita mendapatkan kepeduliannya terhadap anak-anak, apalagi pada masa pengasuhan dan penyusuan. Hal ini merupakan suatu peringatan agar sang ibu sangat memperhatikan makanan bayinya, dan makanan yang terbaik untuk bayi adalah Air Susu Ibu.

Allah swt. berfirman dalam surat al-Baqarah mengenai makanan terbaik untuk bayi :



¹⁹⁴ Ali Khomsan, *Op. Cit.*, h. 4



Artinya: “Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang ma`ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan juga seorang ayah karena anaknya, dan waris pun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan”. (Q.S. al-Baqarah: 233)

Dalam ayat tersebut, Allah swt. menganjurkan para ibu untuk menyusui anak-anaknya, di mana dalam ayat ini kata ibu diungkapkan dengan () *al-walidat*. Kata () dalam penggunaan al-Qur’an berbeda dengan kata (أمهات) *ummahat* yang merupakan bentuk jamak dari kata () *umm*. Kata أمهات biasanya digunakan untuk menunjuk kepada para ibu kandung, sedang kata () maknanya adalah para ibu, baik ibu kandung maupun bukan. Bearti kata () lebih umum dari kata أمهات.

Ini berarti bahwa al-Qur'an sejak dini telah menggariskan bahwa air susu ibu, baik ibu kandung maupun bukan, adalah makanan terbaik untuk bayi hingga usia dua tahun. Namun demikian, tentunya air susu ibu kandung lebih baik dari selainnya.¹⁹⁵

Di dalam ayat ini kita mendapatkan satu titik perhatian yang mengesankan, yaitu membebankan nafkah penyusuan kepada ayah, sebagaimana firman-Nya, “*Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang ma`ruf.*” Di dalam redaksi ayat ini, Allah swt. menggunakan kalimat *وعلى المولود له* (yang dilahirkan untuknya) dan tidak disebut (yang melahirkan). Ini merupakan peringatan yang halus bahwa anak mengikuti ayah, yang nasabnya dikaitkan kepada ayah bukan kepada ibu. Jadi seakan-akan anak itu lahir untuknya, karena nama ayah akan disandang oleh anak.¹⁹⁶

Kewajiban memberi makan dan pakaian itu hendaknya dilaksanakan dengan cara yang *ma`ruf*, yakni yang dijelaskan maknanya dengan penggalan ayat berikut yaitu, “*seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya*”, yakni jangan sampai ayah mengurangi hak yang wajar bagi seorang ibu dalam pemberian nafkah dan penyediaan pakaian, karena mengandalkan kasih sayang ibu kepada anaknya. “*Dan juga seorang ayah menderita*” karena ibu menuntut sesuatu di atas

¹⁹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Op. Cit.*, Vol. 1, h. 609

¹⁹⁶ Muhammad Ali Ash-Shabuny, *Op. Cit.*, Jilid 1, h. 67

kemampuan sang ayah dengan dalih kebutuhan anak yang disusukannya.¹⁹⁷

Demikianlah al-Qur'an memberikan isyarat yang sangat mengesankan tentang air susu ibu yang merupakan makanan terbaik untuk bayi. Lebih lanjut akan dijelaskan tentang hikmah dan manfaat menyusui anak, dan mengapa al-Qur'an menganjurkan untuk menyusui anak sampai dua tahun, serta akan dijelaskan juga kandungan nutrisi yang terdapat dalam air susu ibu berdasarkan penelitian ilmiah sesuai dengan ilmu gizi.

a. Hikmah Menyusui Anak

Menyusui anak bisa memberikan banyak sekali hikmah yang dapat diperoleh baik oleh bayi maupun oleh ibu yang menyusuinya. Dari hasil penelitian di Inggris oleh Douglas, ditemukan bahwa bayi yang mendapat ASI menjadi lebih cepat berjalan dibandingkan dengan bayi yang diberi susu formula. Semakin banyak ASI diperoleh bayi semakin nampak pula perbedaannya. Perkembangan psikomotorik dan kognitif bayi pun berbeda antara yang memperoleh ASI dibandingkan dengan yang tidak memperolehnya.¹⁹⁸

Bayi selalu lebih senang mengisap ASI daripada susu apapun atau siapapun selainnya. Sehingga walaupun dari hasil penelitian diketahui bahwa bayi telah dapat membedakan rasa manis, pahit, tawar atau asam.

¹⁹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Op. Cit.*, Vol. 1, h. 610

¹⁹⁸ M. Quraish Shihab, *Dia Dimana-mana, Op. Cit.*, h. 172

Mereka selalu lebih menyukai yang manis, namun jika ia diberi pilihan antara susu ibu dengan formula susu sapi yang lebih manis, bayi jelas memilih susu ibu.¹⁹⁹

Di sisi lain pemberian ASI dapat memperkuat hubungan baTin antara ibu dan anak. Karena bayi yang berada dalam dakapan ibu, bukan saja merasakan kehangatan kulit yang lembut, tetapi juga merasa lebih tenteram sebab, menurut penelitian, ketika itu bayi mendengar detak jantung ibunya yang telah dikenalnya secara khusus sejak dalam kandungan ibu.²⁰⁰ Secara psikologis hal ini sangat berarti karena akan memberikan dampak positif terhadap perkembangan jiwanya dan kualitas kepribadiannya.

Melalui kegiatan menyusui, bayi juga akan merasakan kasih sayang dari ibunya, dan anak yang mendapat kasih sayang ibunya juga nanTinya dapat mengasihi orang lain. Efeksi yang tumbuh melalui proses menyusui menjadi dasar perkembangan emosi yang hangat. Proses menyusui juga merupakan stimulan penting untuk perkembangan mental, kecerdasan, sosial emosi anak, juga kepribadiannya.²⁰¹

Adapun manfaat menyusui bagi diri sang ibu telah terbukti secara ilmiah bahwa menyusui dapat mengurangi kemungkinan terserang kangker payudara. Para ibu yang menyusui bayinya memiliki

¹⁹⁹ *Ibid.*

²⁰⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Op. Cit.*, Vol. 1, h. 609

²⁰¹ R.H. Su'dan, *Op. Cit.*, h. 185

kemungkinan terkecil terserang penyakit yang buruk ini. Karena semakin banyak seorang wanita menyusui, ia akan semakin terjaga dari serangan kanker payudara.

Perlu diketahui bahwa setelah melahirkan, rahim wanita yang melahirkan akan kembali sembuh dengan cepat ke bentuknya yang sediakala setelah ia menyusui bayinya. Hal ini dikarenakan isapan payudara dapat mengeluarkan hormon dari kelenjar lendir. Yaitu, oxytocin yang berpengaruh dalam penyusunan rahim dan mengembalikannya seperti sediakala.²⁰²

Disamping itu, menyusui merupakan salah satu faktor alami untuk mencegah kehamilan. Ia merupakan cara paling efektif dibandingkan penggunaan pil pencegah kehamilan, spiral ataupun suntikan. Hal ini karena isapan bayi pada payudara ibunya dapat merangsang keluarnya hormon prolakterin. Hormon ini dapat menambah keluarnya air susu dari payudara dan dalam waktu yang bersamaan, ia dapat mengurangi keluarnya hormon-hormon indung telur. Karena itu, maka tidak terjadi pembuahan dan dapat mencegah kehamilan.²⁰³

Namun, yang lebih penting dari semua itu adalah bahwa hubungan baTin antara ibu dan bayi ketika menyusui merupakan faktor terpenting dalam menenteramkan jiwa ibu dan bayinya.

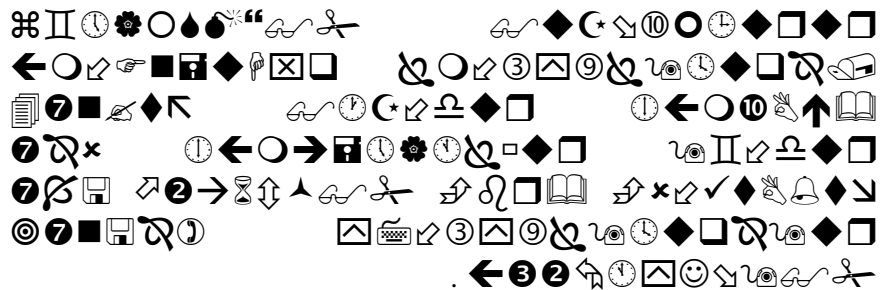
²⁰² Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Op. Cit.*, h. 233

²⁰³ *Ibid*, h. 234

b. Manfaat Menyusui Anak Sampai Berumur Dua Tahun

Sejak kelahiran hingga dua tahun penuh, para ibu diperintahkan untuk menyusukan anaknya. Dua tahun adalah batas maksimal dari kesempurnanaan penyusuan. Penyusuan yang selama dua tahun itu, walaupun diperintahkan, tetapi bukanlah kewajiban. Ini dipahami dari penggalan ayat yang menyatakan, “*bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan*”. Namun demikian, ia adalah anjuran yang sangat ditekankan, seakan-akan ia adalah perintah wajib. Jika ibu bapak sepakat untuk mengurangi masa tersebut, maka tidak mengapa. Tetapi, hendaknya jangan berlebih dari dua tahun, karena dua tahun dinilai sempurna oleh Allah. Di sisi lain, penetapan waktu dua tahun itu, adalah untuk menjadi tolok ukur bila terjadi perbedaan pendapat misalnya ibu atau bapak ingin memperpanjang masa penyusuan.²⁰⁴

Perintah untuk menyusui anaknya sampai dua tahun juga diisyaratkan oleh al-Qur’an dalam surat *Luqman* ayat 14, sebagaimana berikut :

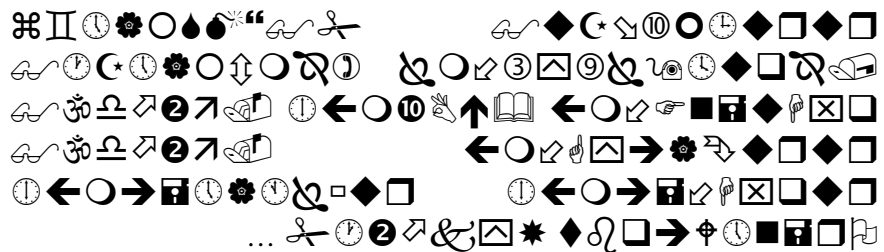


Artinya: “Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam

²⁰⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Op. Cit., Vol. 1, h. 609-610

keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapuhnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu”.(Q.S. Luqmân : 14)

Walaupun demikian, masa penyusuan tidak harus selalu 24 bulan, karena dalam al-Qur’an surat *al-Ahqaf* ayat 15 menyatakan, bahwa masa kehamilan dan penyusuan adalah tiga puluh bulan. Sebagaimana berikut :



Artinya: “*Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapuhnya adalah tiga puluh bulan,*” (Q.S. al-Ahqaf : 15)

Ini berarti, janin dalam kandungan selama sembilan bulan maka penyusuannya adalah dua puluh satu bulan, sedangkan jika dikandung hanya enam bulan, maka ketika itu masa penyusuannya adalah 24 bulan.²⁰⁵

Anjuran untuk menyusui anak sampai berumur dua tahun juga sesuai dengan ilmu kesehatan. Sebagaimana dijelaskan, menyusui anak sampai berumur dua tahun juga penting dalam keluarga berencana, karena bisa mencegah kehamilan, sehingga ibu bisa merencanakan jarak kelahiran anak berikutnya.

c. Kandungan Gizi dalam Air Susu Ibu

²⁰⁵ *Ibid.*

Air susu ibu mempunyai komposisi yang sesuai untuk makanan bayi. Air susu ibu adalah makanan yang sempurna dengan kadar nutrisi yang seimbang. Air susu ibu cukup sebagai makanan tunggal untuk pertumbuhan bayi normal.

Berdasarkan penelitian para ilmuwan dijelaskan dengan rinci bahwa air susu yang pertama kali diterima seorang bayi dari payudara ibunya, selama dua hari pertama setelah kelahirannya, mengandung beberapa protein khusus dengan kadar Tinggi. Protein ini dapat melawan pertumbuhan kuman-kuman yang mendatangkan berbagai penyakit. Protein-protein ini disebut juga antibodi. Antibodi ini termasuk unsur penting yang terdapat di sisi anak yang baru dilahirkan, ketika ia dalam keadaan lemah.²⁰⁶

Air susu ibu adalah steril secara alami. Peralnya, padanya tidak terdapat kuman-kuman yang menyebabkan terjadinya radang pada lambung ataupun usus. Air susu ibu selalu tersedia kapan pun seorang bayi menginginkannya. Susunannya pun berubah-ubah mengikuti kebutuhan bayi dan perubahan usianya. Penelitian juga menemukan bahwa air susu memberikan potensi besar dalam pembentukan tubuh pada seorang bayi, otak, dan prilakunya. Hal ini dikarenakan seorang bayi dipengaruhi oleh air susu yang diterimanya pada awal kehidupannya, disamping tubuh dan otaknya berada pada fasa pembentukan dan pertumbuhan.

²⁰⁶ Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Op. Cit.*, h. 231

Terbukti secara ilmiah bahwa air susu alami sangat penting dalam menjaga bayi dari tekanan darah rendah. Resiko mereka terserang tekanan darah rendah lebih kecil dibandingkan bayi-bayi yang makanannya tergantung pada susu buatan. Hal ini melihat adanya kesesuaian pembentukan air susu ibu dengan kebutuhan bayi dan rendahnya kandungan garam yodium pada susu buatan dibandingkan dengan air susu ibu.²⁰⁷

Disamping itu, colostrum air susu ibu mengandung bahan anti terhadap infeksi, baik oleh bakteri maupun virus. Jadi air susu ibu mungkin menghindarkan penyebab penyakit dan kematian. Adapun formulanya, air susu ibu tetap merupakan makanan paling sempurna. Ilmu kedokteran telah menyingkap bahwa air susu ibu dapat dicerna dan diserap sempurna oleh bayi. Sekaligus air susu ibu membawa kepada bayi zat immunoglobulin dari ibu. Zat ini membuat bayi kebal terhadap berbagai penyakit. Kalsium dalam air susu ibu ada dalam bentuk yang mudah diabsorpsi usus bayi. Hal ini sangat penting untuk pertumbuhan tulang dan giginya. Air susu ibu juga mengandung vitamin E, terutama di dalam colostrumnya.²⁰⁸

Ada lagi hal baru dalam hal ini. Yaitu, air susu ibu dapat membunuh parasit kecil yang diberi nama 'Giardia'. Ia termasuk hewan bersel satu yang sangat halus yang menyerang usus bayi dan dapat

²⁰⁷ *Ibid*, h. 231-232

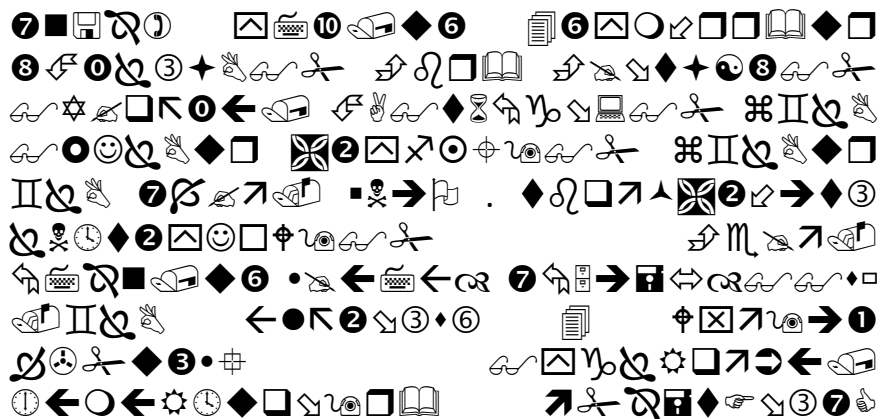
²⁰⁸ Colostrum adalah air susu ibu yang keluar pada hari-hari pertama sesudah melahirkan. R.H. Su'dan, *Op. Cit.*, h. 186

meninggalkan infeksi selama bertahun-tahun. Namun anehnya, air susu ibu dapat membunuh parasit ini.²⁰⁹

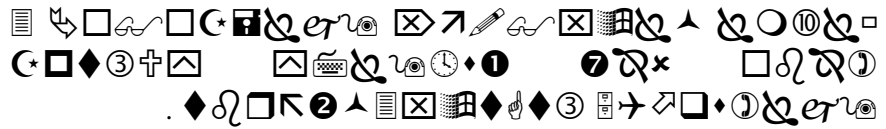
Berdasarkan semua hasil penelitian itu, jelaslah bagi kita mengapa Islam sangat menganjurkan para ibu menyusui bayi-bayi mereka. Juga mengapa ia membatasinya cukup selama dua tahun penuh, bagi siapa yang ingin menyempurnakan susuannya.

3. Madu

Madu adalah minuman yang memiliki khasiat yang sangat penting bagi kesehatan. Telah banyak penelitian-penelitian ilmiah yang dilakukan untuk mengetahui kandungan zat-zat gizi yang terdapat di dalamnya. Hasil dari penelitian tersebut sangat banyak, bahkan jika dibukukan akan menghasilkan buku yang sangat tebal. Dalam penulisan ini, penulis berusaha merangkum sebagian dari khasiat madu tersebut dengan mengemukakan pendapat para mufassir dan hasil para ahli gizi. Di dalam al-Qur'an Allah swt. berfirman :



²⁰⁹ *Ibid*, h. 186



Artinya: “Dan Tuhanmu mengilhamkan kepada lebah: “Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibuat manusia. Kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang memikirkan”. (Q.S. an-Nahl : 68-69)

Kata *terambil* dari kata *lebah* yang dari segi bahasa berarti *isyarat yang cepat*. Ia juga dipahami dalam arti *ilham*. Yang dimaksud di sini, adalah potensi yang bersifat naluriah yang dianugerahkan Allah swt. kepada lebah sehingga secara sangat rapi dan mudah melakukan kegiatan-kegiatan serta memproduksi hal-hal yang mengagumkan. Apa yang dilakukannya tidak ubahnya seperti sesuatu yang diajarkan dan disampaikan kepadanya secara tersembunyi. Dari sini, nurani yang dianugerahkan Allah itu dinamai *wahyu*.

Kata *an-nahl* adalah bentuk jamak dari kata *lebah* yakni *lebah*. Kata ini adalah bentuk jamak dari akar kata yang bermakna *menganugerahkan*. Agaknya ini mengisyaratkan bahwa binatang tersebut memperoleh anugerah khusus dari Allah swt.²¹⁰

Lebah adalah serangga yang berbulu dan bersayap empat dan hidup dari madu kembang. Besarnya lebih kurang dua kali besar lalat yang umum terlihat, warna perutnya coklat kemerah-merahan. Di bagian

²¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah, Op. Cit.*, Vol. 6, h. 645

hidung/belalainya ada semacam jarum yang sangat kecil lagi tersembunyi yang ia gunakan untuk menyedot sari kembang dan di bagian belakang ada juga yang ia gunakan untuk menyengat siapa yang mengganguya. Binatang ini terdiri dari jantan, betina dan banci (bukan jantan dan bukan betina). Jantannya berfungsi untuk menjaga sarang dengan mengelilinginya sambil mengeluarkan suara berdengung. Betina yang dibuahi jantan melahirkan lebah betina pula. Lebah betina lebih besar badannya dari yang jantan. Biasanya yang melahirkan disarang hanya seekor betina. Bisa jadi lebah betina melahirkan tanpa dibuahi oleh lebah jantan, dan ketika itu yang dilahirkan adalah lebah jantan. Lebah banci lebih kecil badannya dari lebah jantan. Inilah yang memproduksi lebah dan jenis ini pula yang terbanyak berada di sarang-sarang lebah.²¹¹

Allah telah mensifati madu dengan tiga sifat, yaitu :

1. Madu itu adalah minuman, baik diminum langsung atau dijadikan campuran dalam minuman yang lain.
2. Madu itu terdiri dari beberapa warna seperti merah, putih, kuning dan lainnya.
3. Madu dapat menjadi sebab bagi kesembuhan beberapa penyakit.²¹²

Sifat yang ketiga di atas dijadikan alasan oleh para ulama untuk menyatakan bahwa madu adalah obat bagi berbagai macam penyakit.

²¹¹ *Ibid*, h. 645-646

²¹² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, (Beirut : Dar al-Fikr, 1991), Cet. I, juz XIV, h.

Pernyataan tersebut juga dikuatkan oleh adanya suatu hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Imam Muslim dan Imam at-Tirmidzi, dari Abu Sa' id al-Khudri, yaitu :

أن رجلا جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم،
 بطنه، : "اسقه عسلا" فذهب فسقاه عسلا، : يا رسول الله،
 سقيته عسلا فما زاده إلا استطلاقا، : "اذهب فاسقه عسلا" فذهب فسقاه
 : يا رسول الله،
 صلى الله عليه وسلم : "وكذب بطن أخيك،" اذهب فاسقه عسلا،
 فذهب فاسقه عسلا، .

Artinya: “Bahwasanya ada seorang lelaki yang datang kepada Rasulullah saw., lalu berkata: “Sesungguhnya saudaraku sakit perut.” Maka beliau bersabda: “Beri minumlah dia madu.” Kemudian lelaki tersebut pergi dan memberinya minum madu. Setelah itu, lelaki tersebut datang dan berkata: “Ya Rasulullah, aku telah memberinya minum madu dan tidak bereaksi kecuali bertambah parah.” Maka beliau berkata: “Pergi dan beri dia minum madu lagi.” Kemudian lelaki tersebut pergi dan memberinya minum madu. Setelah itu lelaki tersebut datang lagi dan berkata: “Ya Rasulullah, dia semakin bertambah parah.” Maka Rasulullah saw. bersabda: “Mahabenasar Allah dan perut saudaramulah yang berdusta. Pergi dan berilah dia minum madu.” Kemudian dia pun pergi dan memberinya minum madu hingga akhirnya saudaranya itu sembuh.”

Ada beberapa ahli kedokteran mengatakan: “Di dalam perut manusia terdapat banyak endapan sisa makanan, dan setelah diberi asupan madu, yang memang madu itu panas, maka endapan kotoran itu terlepas dan segera terdorong keluar sehingga hal itu membuat perutnya bertambah sakit. Maka orang Badui itu pun berpikir bahwa madu itu hanya akan membahayakannya, padahal ia sangat bermanfaat untuk saudaranya. Kemudian dia memberinya minum untuk kedua kalinya dan sakitnya semakin bertambah dan madu itu semakin keras mendorong endapan

kotoran. Kemudian dia memberinya minum untuk yang ketiga kalinya. Ketika madu itu semakin mendorong sisa-sisa makanan yang sudah rusak dan membahayakan bagi badan, perutnya bertahan dan tekanannya pun menjadi normal sehingga semua penyakit terdorong keluar berkat petunjuk Rasulullah saw. yang mendapatkan wahyu dari Rabb-nya.²¹³

Madu sudah lama dikenal masyarakat, namun apa yang menyebabkan berkhasiat belum banyak diketahui. Madu merupakan cairan kental berwarna putih, kuning kecokletan, atau merah coklat. Madu teramat manis rasanya, berbentuk zat cair, tetapi tidak mempunyai titik beku. Diperlukan dua faktor untuk menghasilkan madu, pertama lebah, kedua bunga. Madu bunga atau *nectar* merupakan bahan baku untuk membuat madu, sementara lebah merupakan tenaga ahlinya yang mengelolanya menjadi madu.

Madu merupakan substansi yang tercipta secara alamiah, melalui kerja keras lebah pekerja yang tanpa lelah dari hari ke hari mengumpulkan nektar-nektar dari segala macam bunga. Melalui suatu proses yang disebut *inesi*, maka kandungan dalam nektar itu diubah menjadi *levulosa* dan *dekstrosa*. Kebanyakan jenis madu hutan akan mengalami pemptiran sehingga menyerupai kristal-kristal yang tersimpan di dalam sarang,

641 ²¹³ ‘Abdullah bin Muhammad bin ‘Abdurrahman, *Tafsir Ibnu Katsir, Op. Cit.*, Jilid 4, h.

kecuali jenis-jenis tertentu yang kandungan *levulosa* lebih besar biasanya tetap encer.²¹⁴

Dijelaskan di dalam Al-Qur'an bahwa di dalam madu lebah terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Manfaat yang kita temukan cukup banyak, itu pun kita yakin baru sebagian kecil. Sebagian besar masih menjadi rahasia Allah sendiri yang harus kita cari pemecahannya. Oleh karena itu, berbagai eksperimen telah dilakukan di beberapa tempat, baik itu penelitian yang dilakukan oleh ilmu kedokteran klasik maupun modern.

Secara ilmiah, ditetapkan tentang keberhasilan penggunaan madu dalam mengobati liver. Semua itu kembali pada susunan kimia dan biologinya yang alami. Karena, jelas bahwa selain ia merupakan makanan bagi kerusakan-kerusakan pada tubuh dan jaringannya, glukosa dapat menambah simpanan gula hewani pada liver dan mempergiat proses pencernaan makanan (asimilasi) pada jaringan tubuh. Ia juga dapat menambah daya tahan tubuh terhadap penyakit menular.²¹⁵

Seorang ahli bakteri bernama Sakhith melakukan eksperimen untuk mengetahui reaksi madu terhadap kuman-kuman penyakit, yaitu dengan cara menanamkan kuman-kuman dari berbagai macam penyakit pada beberapa sarang madu murni. Setelah menunggu beberapa saat, ia merasa

²¹⁴ Ronald Sitorus, *Makanan Sehat dan Bergizi*, (Bandung:Yrama Widya, 2009), Cet. I, h.

²¹⁵ Muhammad Kamil Abdul al-Shomad, *Op. Cit*, h. 241

heran dengan apa yang dihasilkannya. Pasalnya, ternyata semua kuman tersebut telah mati dalam beberapa saat saja. Sebagian besar mati dalam waktu paling lama empat hari. Kuman tifus mati setelah 48 jam, kuman demam tifus (*typhoid*) mati setelah 24 jam, kuman radang paru-paru mati pada hari keempat, dan semua kuman disentri mati setelah 10 jam.²¹⁶

Berdasarkan hasil kajian dan penelitian di laboratorium, maka madu itu mengandung glukosa, fruktosa, air, sukrosa, dastrin, zat-zat besi, zat asam, zat-zat lain. Madu juga mengandung vitamin-vitamin berikut : Vitamin B1, siamin + vitamin B2, riboflavin + Vitamin B3, pantosianik + B5, Nikoteni + noasin + vitamin B6, predoksin + vitamin C, dan iskropik + vitamin K. Semua vitamin ini sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia, dan kekurangan vitamin ini dapat mengakibatkan diserangnya oleh berbagai macam penyakit. Vitamin tersebut bisa didapatkan pada biji-bijian yang dikumpulkan oleh lebah dari bunga-bunga tertentu. Madu juga mengandung sekelompok zat yang dapat mengurai. Di antaranya adalah *anfortesa*, zat ini dapat mengurai gula yang masih mengkristal menjadi halus, sehingga ia dapat dicerna dengan mudah.²¹⁷

Warna madu banyak variasinya sesuai ayat al-Qur'an. Mulai dari yang jernih sampai yang hitam, dan derajatnya tergantung komposisi. Komposisi zat warna tergantung pada nektar bunga yang dibawa pulang.

²¹⁶ Muhammad Mahmud 'Abdullah, *Ath-Thibb al-Qur'âni Ghidzâ' wa Dawâ'*, (Beirut : Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 1989), Cet. I, h. 31

²¹⁷ Abdul Mun'im Qundail, *Resep al-Qur'an untuk Hidup Sehat*, (Terj.), (Jakarta : CV. Cendikia Sentra Muslim, 2003), Cet. I, h. 123

Zat warna yang membentuk warna madu antara lain xantophyl, caroTin, chlorophyl. Madu memiliki komposisi yang sangat luas sesuai dengan cara terbentuknya. Namun unsur gula dan hidrat arangnya adalah yang paling dominan.

Komponen yang membentuk komposisi madu antara lain gula (karbohidrat), protein, mineral, zat warna dan aroma, enzim, ragi, asam. Mungkin masih banyak lagi kandungan gizi yang terdapat pada madu, dan banyak sekali khasiat dan manfaat madu bagi kesehatan manusia. Ini terbukti setelah banyak ditulis buku-buku yang menjelaskan tentang cara pengobatan berbagai macam penyakit dengan madu. Hal ini bersesuaian dengan firman Allah yang menjelaskan bahwa madu dapat menyembuhkan bermacam-macam penyakit.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan dan uraian pada bab-bab sebelumnya, penulis dapat menyimpulkan bahwa, persoalan makanan merupakan salah satu persoalan yang sangat penting dalam Islam, karena makanan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kelangsungan hidup manusia di dunia. Oleh karena itu, Islam memberikan perhatian dan tuntunan yang begitu intens terhadap masalah ini.

Berkaitan dengan pembicaraan tentang perintah makan, al-Qur'an selalu menekankan dua unsur, yaitu *halâl* dan *thayyib*. Allah swt. menjelaskan bahwa yang diharamkan adalah makanan yang baik-baik dan yang diharamkan adalah makanan yang kotor (*khabîts*). Ini menunjukkan bahwa sifat halal dan baik tidak dapat dipisahkan dan menjadi syarat mutlak yang harus dipenuhi dalam mengonsumsi makanan.

Makanan yang halal dapat ditinjau dari jenis makanan itu sendiri dan dari cara mendapatkannya. Makanan yang diperoleh dengan cara yang bertentangan dengan syara' adalah haram. Keharaman ini disebut *harâm li ghairih* (haram karena ada unsur lain). Contohnya mengonsumsi makanan hasil riba, hasil rampasan, hasil pencurian, hasil korupsi dan kolusi, hasil suap, dan memakan harta anak yatim dengan cara batil dan lain sebagainya.

Sedangkan makanan yang diharamkan karena zatnya itu sendiri yang haram, disebut *ḥarâm li dzâtihi*. Seperti bangkai, darah, daging babi, dan minuman-minuman yang memabukkan.

Mengenai makanan yang *thayyib*, adalah makanan yang bergizi lagi sesuai dengan selera dan kondisi yang memakannya, berkhasiat pada tubuh manusia, dan mengandung nutrisi yang menumbuhkan, menyuburkan dan menjadikan manusia sehat dan kuat. Nutrisi yang diperlukan manusia terdiri dari enam macam yaitu, karbohidrat (hidrat arang), protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Semua zat-zat tersebut harus dikonsumsi secara seimbang.

Secara umum al-Qur'an menyebutkan bahwa makanan terdiri dari dua jenis, yaitu hewan dan tumbuh-tumbuhan. Adapun makanan dari jenis tumbuh-tumbuhan tidak begitu banyak dipersoalkan. Islam tidak mengharamkan hal tersebut kecuali setelah dijadikan minuman yang memabukkan seperti arak yang biasanya terbuat dari anggur, kurma, gandum, dan lain-lain. Atau cara mendapatkannya melalui cara yang diharamkan. Sedangkan makanan yang berasal dari hewan, al-Qur'an menyebutkan beberapa jenis binatang ternak yaitu sapi, unta, kambing, dan domba. Juga disebutkan ikan dan sejenis burung yaitu burung salwa.

Makanan tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan jasmani dan mempertahankan hidup, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan rohani dan keseimbangan mental. Secara jasmani, banyak sekali jenis-jenis penyakit

yang disebabkan karena kekurangan nutrisi dan penyakit akibat kelebihan nutrisi, juga penyakit yang disebabkan mengkonsumsi makanan yang haram.

Makanan juga dapat mempengaruhi jiwa dan sifat-sifat mental pemakannya. Karena makanan yang halal dan bergizi berfungsi untuk menjaga agar kondisi hormon dalam tubuh tetap seimbang. Keseimbangan hormon diperlukan oleh tubuh manusia karena untuk menjaga unsur dasar dalam keharmonisan kesadaran dan perasaan hati manusia. Akibat kegagalan organ tubuh memfungsikan tugasnya, kegagalan kelenjar dalam memproduksi hormon yang dibutuhkan, atau adanya desakan energi dari dalam sehingga terjadi penyumbatan atau penimbunan energi dalam urat syaraf, maka hal ini dapat membuat seseorang menjadi terganggu jiwanya sehingga mengalami stres dan depresi yang dapat mengakibatkan kelainan jiwa.

Dengan demikian, makanan yang halal dan bergizi sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Dengan kesehatan yang optimal, manusia dapat melaksanakan ibadah-ibadah dengan sempurna. Jadi dengan memakan makanan yang halal dan bergizi dengan seimbang, maka akan mendapat keberkahan dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

B. Saran-saran

Mengingat begitu pentingnya masalah makanan, maka penulis mengajukan beberapa saran berkaitan dengan masalah ini, diantaranya :

Pertama, Setiap muslim hendaknya mengetahui dan memahami tentang konsep makanan menurut Islam, dan hendaknya lebih berhati-hati dalam memilih makanan. Sebab sekarang ini sangat banyak produk makanan olahan yang masih kabur kehalalannya. Apalagi di zaman yang moden ini, budaya global semakin mengalami perkembangan. Khususnya pada budaya makan dan minum telah menjadi gaya hidup (*trend*) yang menjamur di kalangan masyarakat kita, khususnya umat Islam. Dimana mereka lebih senang mengkonsumsi makanan-makanan ala Barat dari pada produk makanan lokal yang sudah jelas kehalalannya.

Kedua, Kepada pemerintah khususnya lembaga yang berkompeten di Indonesia dalam memberikan sertifikasi halal (LP. POM), agar lebih intensif dalam mengawasi kehalalan produk-produk makanan. Karena masih banyak produk-produk makanan yang beredar di pasaran yang masih belum memiliki label halal, sehingga hal ini dapat merugikan masyarakat, khususnya umat Islam.

Akhirnya, besar harapan penulis, semoga penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua, dan menjadi sumbangsih bagi khazanah ilmu pengetahuan keislaman. Saran dan kritik sangat penulis harapkan demi kesempurnaan penulisan ini, mengingat penulis tidak memiliki latar belakang pendidikan dalam bidang medis dan gizi. Sekian, ,
assalaamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

DAFTAR PUSTAKA

al-Qur'an al-Karim

Abdullah, Muhammad Mahmud, *Ath-Thibb al-Qur'ânî Ghidzâ' wa Dawâ'*, Beirut : Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 1989

Abdul al-shomad, Muhammad Kamil, *Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur'an* (terj.), Jakarta : Akbar Media Eka Sarana, 2002, Cet. I.

'Abdullah bin Muhammad bin 'Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta : Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008, Cet. I

Ali, Atabik, *Kamus Inggris-Indonesia-Arab*, Yogyakarta : Multi Karya Grafika, 2003, Cet. I

Almatsier, Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, t.th.

al-Ashfahâni, Ar-Râghib, *Mu'jam mufradât alfâzh al-Qur'ân*, Beirut Dâr al-Fikr, t.th.

Dahlan, Abdul Aziz, et. al. (ed.), *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1996, Cet. I

Dep. Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 1988, Cet. I

Fachruddin Hs. H., *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1992, Cet. I, jilid II

al-Farmawi, 'Abd. Al-Hayy, *Al-Bidayah fî Tafsîr al-Maudhu'i*, alih bahasa: Suryan A Jamrah dengan judul *Metode Tafsir Maudhu'iy : Sebuah Pengantar*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1996

Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta : PT. Pustaka Panjimas, 1986

Hanun Siregar, Muklidah, *Cara Sehat Dengan Resep-resep Ajaib Herbal Islami*, Jakarta : Buku Biru, 2012, Cet. I

Haroen, Nasrun, *Ushûl Fiqh I*, Jakarta : Logos, 1996, Cet. I

Ibnu Manzhur, *Lisân al-'Arab*, Beirut : Dâr al-Fikr, t.th.

Ibnu Rusyd, *Bidâyah al-Muhtahid wa Nihâyah al-Muqtashid*, Jakarta : Pustaka Amani, 2007, Cet. III

Ismal Muntaha, *Sehat Cara al-Qur'an*, Jakarta : Penerbit al-Maghfirah, 2012, Cet I

- al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *at-Thibbun Nabawi*, Beirut : Dar al-Kutub, 2002, Cet. III
- Khomsan, Ali, *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*, Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004
- Mangoting, Daniel, dkk., *Tanaman Lalap Berkhasiat Obat*, Depok : Penebar Swadaya, 2005, Cet. I
- al-Maraghi, Musthafa, *Tafsir al-Mraghi*, Beirut : Dâr al-Fikr, 1974, Cet. VI.
- Marsetyo H. dan G. Kartasapoetra, *Ilmu Gizi, (Koreksi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja)*, Jakarta : Rineka Cipta, 1991, Cet. I.
- Moehji, Sjamien, *Ilmu Gizi*, Jakarta : Bharata Karya Aksara, t.th., Cet. V, jilid I
- Mujieb, M. Abdul, dkk., *Kamus Istilah Fiqih*, Jakarta : PT. Pustaka Firdaus, 1994, Cet. I,
- Mursito, Bambang, *Ramuan Tradisional untuk Pelangsing Tubuh*, Jakarta : Penebar Swadaya, 2004, Cet. II
- Natoadmodjo, Soekidjo, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*, Jakarta : Pt. Rineka Cipta, 2010, Cet. Desember
- Partanto, Pius A. dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya : Arkola, 1994
- Qandil, Abdul Mun'im, *Resep al-Qur'an untuk Hidsup Sehat*, (Terj.), Jakarta : CV. Cendikia Sentra Muslim, 2003, Cet. I
- Qardhawi, Yusuf, *Al-Halâl wa al-Harâm fî al-Islâm*, Cairo : Maktabah Wahbah, 1997, Cet. XXVIII
- al-Qâsimi, *Mahâsin at-Ta'wîl*, Beirut : Dar al-Fikr, 1978, Cet. II
- al-Qatthan, Manna' Khalil, *Studi Ilmu-ilmu al-Qur'an*, Bogor : Pustaka Litera Antar Nusa, 2009, Cet. XII
- Quthb, Sayyid, *Fi Zhilâl al-Qur'ân*, Beirut : Dâr asy-Syûrûq, 1992, Cet. XVI
- ar-Razi, Fakhru, *Tafsîr Fakhru ar-Razi (Mafatih al-Ghaib)*, Beirut : Dar al-Fikr, 1985, Cet. III
- Ronald Sitorus, *Makanan Sehat dan Bergizi*, Bandung : Yrama Widya, 2009, Cet. I
- As-Sayyid, Abdul Basith Muhammad, *Pola Makan Rasulullah, Makanan Sehat Berkualitas Menurut al-Qur'an dan Sunnah*, Jakarta : al-Mahira, 2012, Cet. VI

- Sediaoetama, A. Djaelani, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, Jakarta : Dian Rakyat, 1990, Cet. I
- ash-Shabuni, M. Ali, *Qabasun min Nur al-Qur'an* (terj.), Jakarta : Pustaka al-Kautsar, 2001, Cet. I.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta : Lentera Hati, 2000, Cet. I.
- _____, *Dia Dimana-mana : "Tangan" Tuhan Dibalik Setiap Fenomena*, Jakarta : Lentera Hati, 2004, Cet. I
- _____, *Membumikan Al-Qur'an : Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung : Mizan, 2007, Cet. I
- _____, *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Jakarta : Mizan, 2007, Cet. II.
- _____, *Mukjizat Al-Qur'an, Ditinjau dari Aspek Kebahasaan, Isyarat Ilmiah dan Pemberitaan Gaib*, Bandung : Mizan, 1998, Cet. III.
- Soehardi, Soenarso, *Memelihara kesehatan Jasmani Melalui Makanan*, Bandung : Penerbit ITB, 2004
- Suharjo dan Clara Menceritakan Kusharto, *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*, Yogyakarta : Kanisius, 1992, Cet. I
- Su'dan, Dr. R.H., *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Syadily, Hassan (Pim. Red.), *Ensiklopedi Indonesia*, Jakarta : Ichtiar Baru Van Hoeve, 1983, jilid. IV
- Sya'rawi, Mutawalli, *Tafsir asy-Sya'rawi*, Beirut : Dar al-Fikr, t.th
- Syarifuddin, Amir, *Ushul Fiqh I*, Jakarta : Kencana, 2009, Cet. IV
- Teguh Budiharso, M.Pd, *Panduan Lengkap Penulisan Karya Ilmiah*, Yogyakarta : Gala Ilmu, 2007
- Tim Lentera, *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah, Si Rimpang Ajaib*, Depok : PT. Argo Media Pustaka, 2004, Cet. III
- at-Thariqi, Ahmad, *Ahkam al-Ath'imah fi asy-Syari'ah al-Islamiyyah*, Riyadh : 1984, Cet. I
- Thobieb, al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, Jakarta : al-Mawardi Prima, 2002.
- Winarto, F.G., *Kimia dan Gizi*, Jakarta : Pt. Gramedia Pustaka Utama, t.th., Cet. VI

az-Zuhaili, Wahbah, *Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa al-Syarî’ah wa al-Manhaj*, Beirut : Dâr al-Fikr, 1991.

_____, *Fiqih Islam wa Adillatuhu*, Jakarta : Gema Insani, 2010, Cet. I