

Konsep Pola Makan menurut Al-Qur'an dalam Kajian Tafsir Tematik

Muhammad Naufal Nuruddin Salim & Dadan Rusmana

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

Email Korespondensi: Salimnuruddin05@gmail.com

Abstract

Diet is one of the determining factors in human health, but in fact the Muslim community in Indonesia still does not understand the concept of eating patterns in the Qur'an. Many people still eat excessively, it is proven that Indonesia is the 2nd largest producer of food waste in the world. There are also those who consume forbidden foods or drinks such as liquor and drugs and like to consume less nutritious foods. Al-Qur'an and Hadith as the main sources of Islamic teachings have taught a good diet for physical and spiritual health. This research is a qualitative research with library research method that examines how the concept of eating patterns in the Qur'an. The data collected were analyzed using an interpretive approach with the Maudhu'i interpretation method or thematic interpretation. The results of the study indicate that a quality healthy life can be obtained, among others, by protecting a diet that is not excessive, eating nutritious food, according to what the body needs, and eating halal thoyyiban which has been prescribed by Islam.

Keywords: Maudhu'i Interpretation, Health, Dietary Habit

Abstrak

Pola makan merupakan salah satu faktor penentu dalam kesehatan manusia, namun pada kenyataannya masyarakat muslim di Indonesia masih belum memahami konsep pola makan yang ada di Al-Qur'an. Banyak masyarakat yang masih makan secara berlebihan, terbukti Indonesia merupakan penghasil sampah makanan terbesar ke-2 di dunia. Ada pula yang mengkonsumsi makanan ataupun minuman yang diharamkan seperti minuman keras dan narkoba serta gemar mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi. Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam sudah mengajarkan pola makan yang baik untuk kesehatan jasmani dan rohani. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode *library research* yang meneliti bagaimana konsep pola makan yang ada di dalam Al-Qur'an. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan interpretatif dengan metode penafsiran *Maudhu'i* atau tafsir tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hidup sehat bermutu antara lain bisa diperoleh dengan melindungi pola makan yaitu tidak berlebih-lebihan, makan makanan yang bergizi, sesuai yang diperlukan badan, dan makan makanan *halalan thoyyiban* (halal dan baik) sesuai ajaran Islam.

Kata Kunci: Tafsir Maudhu'i, Kesehatan, Pola Makan



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia, tanpa adanya kesehatan maka harta dan kehidupan duniawi lainnya tidak akan bisa dinikmati dengan baik. Pada dasarnya dalam Al-Qur'an kesehatan bisa dibedakan menjadi dua, kesehatan jasmani serta rohani. Umumnya diakui apabila kesehatan rohani lebih diutamakan disebabkan peran pentingnya dalam menunjang kesehatan jasmani. Kesehatan jasmani dan kesehatan rohani harus senantiasa dijaga dengan baik, ketidaksehatan salah satunya akan mempengaruhi kepada yang lainnya karena keduanya saling mempengaruhi.¹

Kesehatan adalah suatu keadaan di mana kita menjauhi serta menjaga diri agar terhindar dari penyakit. Dibandingkan dengan hal-hal lain seperti kecantikan, kekayaan, kemewahan, dan lainnya maka kesehatan jauh lebih bernilai. Jika seseorang sedang sakit (tidak sehat) maka semua materi yang dimiliki terasa tidak berharga, wajah yang tampan dan cantik menjadi pucat, begitu pula tubuh yang kuat langsung ambruk karena kondisi fisik yang menurun. Bahkan ada yang rela mengeluarkan semua hartanya untuk berobat dengan teknologi terkini yang mahal demi mendapatkan kesehatan.

Menjaga kesehatan bisa dilakukan dengan berbagai macam cara salah satunya adalah dengan menjaga pola makan. Pola makan adalah hal utama dalam penentu kesehatan kita. Namun pada kenyataannya banyak di antara kita yang masih belum memahami secara utuh konsep pola makan yang terdapat dalam Al-Qur'an. Fenomena yang sering terjadi di lingkungan masyarakat yaitu masih gemarnya masyarakat Indonesia makan secara berlebihan, hal ini terbukti dengan Indonesia menduduki penghasil sampah makanan terbesar ke-2 di dunia.² Selain itu, tidak sedikit di antara kita yang masih gemar mengonsumsi makanan yang kurang bergizi seperti gorengan, yang mana gorengan menjadi salah satu penyumbang banyaknya kasus penyakit jantung.³ Tidak sedikit pula yang masih mengonsumsi makanan atau minuman yang haram seperti minuman keras dan narkoba.

¹ M. Asyhari, "Kesehatan Menurut Pandangan Alquran," *Alqalam* 22, no. 3 (2005): 436.

² Desi Wulansari, Meti Ekayani, and Lina Karlinasari, "Kajian Timbulan Sampah Makanan Warung Makan," *Echotropis* 13, no. 2 (2019): 125–134.

³ Yuspa Hanum, "Dampak Bahaya Makanan Gorengan Bagi Jantung," *Keluarga Sehat Sejahtera* 14, no. 28 (2016).

Dalam Al-Qur'an menjaga pola makan nan sehat dapat dilakukan dengan tidak berlebihan, mencukupi kebutuhan tubuh akan gizi, dan mengkonsumsi makanan halal yang disyariatkan Islam guna memperoleh kehidupan yang berkualitas dan sehat. Pedoman utama umat muslim ini juga menjelaskan bahwa setiap makanan yang masuk haruslah *halalan tayyiban* (halal dan baik). Makanan halal adalah makanan yang diperbolehkan untuk dikonsumsi oleh umat muslim sesuai dengan aturan-aturan yang terdapat baik di Al-Qur'an maupun Hadis. Sedangkan makanan *tayyiban* merupakan makanan yang mengandung kebaikan, baik dari cara memperolehnya, kandungan gizinya, dan lain sebagainya.⁴

Hidup memanglah bukan untuk makan namun makan merupakan penunjang utama untuk hidup yang sejahtera.⁵ Kesehatan harus senantiasa dijaga dengan menjauhi hal-hal yang dapat menyebabkan penyakit. Kesehatan menjadi yang utama dalam hidup bukan kekayaan, ketampanan, kecantikan, ataupun keindahan materi lain. Ketika seseorang dalam keadaan sakit, semua materi yang dimiliki menjadi tidak berarti karena tidak bisa dinikmati dengan baik. Oleh sebab itu menjaga kesehatan menjadi urgensi tersendiri bagi kelangsungan hidup manusia.

Bagaimana ajaran agama Islam terkait pola makan yang baik sehingga mampu melahirkan kesehatan bagi tubuh menjadi hal menarik untuk dijelaskan. Adanya anjuran dan larangan dalam mengkonsumsi sesuatu sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an perlu digali lebih dalam sehingga kaum muslimin dapat mengikutinya. Konsep pola makan menurut Al-Qur'an berdasarkan kajian tafsir tematik atau *maudhu'i* sangat penting untuk dijelaskan lebih lanjut.

Abd. Al Hayy Al Farmawi memaparkan bahwa tafsir *maudhu'i* merupakan bagian dari upaya menemukan relevansi antara esensi ajaran Islam dalam Al-Qur'an dengan kehidupan masyarakat yang terus berkembang. Menurutnya kandungan isi Al-Qur'an senantiasa mampu menjawab kebutuhan manusia dalam menyikapi persoalan hidup. Urgensitas metode ini menurut Al-Farmawi adalah karena fungsi

⁴ Departemen Agama RI, *Kesehatan Perspektif Alquran - Tafsir Tematik Alquran*, kesatu. (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2009).

⁵ Beta Pujangga Mukti, "Strategi Ketahanan Pangan Nabi Yusuf Studi Analisis Tentang Sistem Ketahanan Pangan Nabi Yusuf Dalam Alquran Surat Yusuf Ayat : 46-49," *Jurnal Tarjih dan Pengembangan Pemikiran Islam* 16, no. 1 (2019): 47.

dan manfaatnya yang sesuai dengan selera, pemikiran, dan kepentingan orang-orang masa kini serta sejalan dengan perkembangan zaman.⁶

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan kajian pustaka yang merupakan pendekatan dalam penelitian guna mengetahui informasi logis dari arsip atau pustaka yang ada. Pengumpulan data menggunakan dokumentasi terutama ayat-ayat Al-Qur'an yang berisi tentang ajaran mengkonsumsi makanan dan kesehatan. Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode Maudhu'i yang diambil dari Abd Al Hayy Farmawi. Pada bukunya yang berjudul *Al-Bidayah Fi Al-Tafsir Al-Maudhu'i* memaparkan secara jelas langkah-langkah apa saja yang perlu diperhatikan dalam menggunakan penafsiran metode maudhu'i. Berikut langkah-langkahnya:⁷

- 1) Memilih topik yang akan dikaji.
- 2) Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang selaras dengan topik.
- 3) Mengurutkan ayat yang telah dikumpulkan berdasarkan masa periodisasi turunnya ayat tersebut serta dilengkapi dengan Asbabun Nuzul.
- 4) Memahami korelasi tiap-tiap ayat yang telah dikumpulkan.
- 5) Membentuk pembahasan suatu kerangka yang ideal.
- 6) Menyempurnakan bahasan dengan hadis-hadis yang mendukung.
- 7) Menyusun kesimpulan-kesimpulan yang menggambarkan jawaban Al-Qur'an terhadap masalah yang dibahas.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Ayat tentang Makanan dan Pola Makan

Di dalam Al-Qur'an "kata" makan disebutkan dalam dua bentuk kata. Yang pertama ada kata "اكل" yang disebutkan sebanyak 109 kali di Al-Qur'an, dengan rincian sebagai berikut:

Term *وَكُلَا* (dan makanlah) disebutkan di, QS. 2: 35, Term *كُلُوا* (makanlah) disebutkan di, QS. 2: 57, 60, 168, 172, 187, QS. 6: 141, 142, QS. 7: 31, 160, 161, QS. 20: 54, 81, QS. 23: 51, QS. 34: 15, QS. 52: 19, QS. 67: 15, QS. 69: 24, QS.

⁶ Badruzzaman M. Yunus, Abdul Rohman, and Ahamd Jalaludin Rumi Durachman, "Studi Komparatif Pemikiran Al-Farmawi, Baqir Shadr Dan Abdussatar Fathallah Tentang Tafsir Maudhu'i," *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 1, no. 3 (2021).

⁷ Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode," *J-Pai* 1, no. 2 (2015): 283, <https://media.neliti.com/media/publications/321427-memahami-Alquran-dengan-metode-tafsir-m-fcbe24b0.pdf>.

77: 43, 46, Term فَكُلُوا (maka makanlah) disebutkan di, QS. 2: 58, QS. 5: 4, QS. 6: 118, QS. 8: 69, QS. 16: 114, QS. 22: 28, 36, Term يَا كُلُونِ (mereka memakan) disebutkan di, QS. 2: 174, 275, QS. 4: 10, QS. 12: 48, QS. 21: 8, QS. 36: 33, 72, Term لِنَأْكُلُوا (supaya mereka dapat memakan) disebutkan di, QS. 2: 188, Term أَكْلَهَا (makanannya/buahnya) disebutkan di, QS. 2: 265, Term تَأْكُلُونَ (kamu makan) disebutkan di, QS. 3: 49, 130, QS. 12: 47, QS. 16: 5, QS. 23: 19, 21, 33, QS. 35: 12, QS. 37: 91, QS. 40: 79, QS. 43: 73, QS. 51: 27, Term تَأْكُلُهُ (memakannya) disebutkan di, QS.3: 183, Term تَأْكُلُوا (kamu memakan) disebutkan di, QS.4: 2, 29, QS. 6: 119, 121, QS.24: 61

Selanjutnya, Term فَكُلُوهُ (maka makanlah ia) disebutkan di, QS. 4: 4, Term فَلْيَأْكُلْ (maka boleh ia makan) disebutkan di, QS. 4: 6, Term وَأَكْلِهِمْ (dan makan mereka) disebutkan di, QS. 4: 161, QS. 5: 62, 63, Term أَكَلَ (memakan (menerkam)) disebutkan di, QS. 5: 3, Term أَكَلُونَ (orang-orang yang banyak memakan) disebutkan di, QS. 5: 42, Term لَأَكُلُوا (niscaya mereka mendapat makanan) disebutkan di, QS. 5: 66, Term يَأْكُلَانِ (keduanya memakan) disebutkan di, QS. 5: 75, Term وَكُلُوا (dan makanlah) disebutkan di, QS. 5: 88, Term نَأْكُلْ (kami memakan) disebutkan di, QS. 5: 113, Term فَكُلَا (makanlah kamu berdua) disebutkan di, QS. 7: 19, Term تَأْكُلْ (makan) disebutkan pada, QS. 7: 73, QS. 11: 64, Term لِنَأْكُلُونَ (sungguh mereka memakan) disebutkan pada, QS. 9: 34, Term يَأْكُلْ (memakan) disebutkan pada, QS. 10: 24, QS. 25: 7, 8, QS. 32: 27, Term يَأْكُلُهُ (memakannya) disebutkan pada, QS. 12: 13, Term أَكَلَهُ (memakan ia) disebutkan pada, QS. 12: 14, Term فَأَكَلَهُ (maka/lalu memakannya) disebutkan pada, QS. 12: 17

Lalu Term تَأْكُلْ (memakan) disebutkan pada, QS. 12: 36, QS. 34: 14, QS. 47: 12, Term فَتَأْكُلْ (maka/lalu memakannya) disebutkan pada, QS. 12: 41, Term يَأْكُلُهُنَّ (memakan mereka) disebutkan pada, QS. 12: 43, 46, Term الْأَكْلِ (rasa) disebutkan pada, QS. 13: 4, Term أَكْلَهَا (buahnya) disebutkan pada, QS. 13: 35, Term أَكْلَهَا (makanannya/Buahnya) disebutkan pada, QS. 14: 25, QS. 18: 33, Term يَأْكُلُوا (mereka makan) disebutkan pada, QS. 15: 3, Term لِنَأْكُلُوا (agar kamu makan) disebutkan pada, QS. 15: 14, Term كُلِي (makanlah) disebutkan pada, QS.

16: 69, Term فَكَلَى (maka makanlah) disebutkan pada, QS. 19: 26, Term فَأَكَلَا (maka keduanya memakan) disebutkan pada, QS. 20: 121, Term لِذَاكِلَيْنِ (bagi orang-orang yang memakan) disebutkan pada, QS. 23: 20, Term لِيَأْكُلُونَ (sungguh mereka memakan) disebutkan pada, QS. 25: 20, Term أَكْلٍ (makanan/buah) disebutkan pada, QS. 34: 16, Term لِيَأْكُلُوا (supaya mereka makan) disebutkan pada, QS. 36: 35, Term لِأَكْلُونَّ (benar-benar mereka memakannya) disebutkan pada, QS. 37: 66, 56: 52, Term يَأْكُلُ (memakan) disebutkan pada, QS. 49: 12, Term وَيَأْكُلُهُ (yang memakannya) disebutkan pada, QS. 69: 37, Term أَكَلَّ (dengan makan) disebutkan pada, QS. 89: 19, Term مَأْكُولٍ (dimakan) disebutkan pada, QS. 105: 5.

Namun dari sekian banyaknya lafadz “ اكل ” yang ada pada Al-Qur'an, hanya 29 ayat saja yang berhubungan dengan pola makan. Adapun ayat-ayatnya di antaranya; QS. 2: 57, 60, 168, 172, QS. 5: 3, 4, 88, QS. 6: 118, 121, 141, 142, QS. 7: 31, 160, QS. 16: 5, 14, 69, 114, QS. 20: 81, QS. 22: 36, QS. 23: 19, 20, 21, 51 QS. 34: 15, QS. 35: 12, 33, 72, QS. 40: 79, QS. 67: 15. Selain lafadz “ اكل ” yang sudah disebutkan di atas, didalam Al-Qur'an kata “makan” disebutkan juga dengan lafadz “ طعم ” diulang 48 kali di Al-Qur'an, dengan rincian sebagai berikut:

Term طَعَامٍ (makanan) disebutkan pada, QS. 2: 61, Term طَعَامٌ (memberi makan) disebutkan pada, QS. 2:184, QS. 5: 95, QS. 44: 44, QS. 69: 34, Term يَطْعَمُهُ (dia merasakannya) disebutkan pada, QS. 2: 249, Term طَعَامِكَ (makananmu) disebutkan pada, QS. 2: 259, Term أَطْعَامٍ (makanan) disebutkan pada, QS. 3: 93, QS. 89: 18, QS. 107: 3, Term طَعَامِكُمْ (makananmu) disebutkan pada, QS. 5: 5, Term أَطْعَامٍ (makanan) disebutkan pada, QS. 5: 75, Term تُطْعِمُونَ (kamu berikan makanan) disebutkan pada, QS. 5: 89, Term طَعِمُوا (mereka telah memakannya) disebutkan pada, QS. 5: 93, Term طَعَامُهُ (memakannya) pada, QS. 5: 96, Term يُطْعِمُ (diberi makan) disebutkan pada, QS. 6: 14

Selanjutnya, Term يَطْعَمُهَا (memakannya) disebutkan pada, QS. 6: 138, Term يَطْعَمُهُ (memakannya) disebutkan pada, QS. 6: 145, Term طَعَامٍ (makanan) disebutkan pada, QS. 12: 37, QS. 69: 36, QS. 88: 6, Term طَعَامٍ (makanan)

disebutkan pada, QS. 18: 19, QS. 73: 13, Term *أَسْتَطْعَمَا* (keduanya minta makan/dijamu) disebutkan pada, QS. 18: 77, Term *أَطْعَامَ* (makanan) disebutkan pada, QS. 21: 8, QS. 25: 7, 20, QS. 76: 8, Term *أَطْعِمُوا* (diberi makan) disebutkan pada, QS. 22: 28, 36, Term *يُطْعِمُنِي* (memberi makan kepadaku) disebutkan pada, QS. 26: 79, Term *طَعِمْتُمْ* (kamu selesai makan) disebutkan pada, QS. 33: 53, Term *أَطْعَمَهُ* (Dia memberi makan) disebutkan pada, QS. 36: 47, Term *طَعْمُهُ* (rasanya) disebutkan pada, QS. 47: 15, Term *يُطْعِمُونِ* (mereka memberi Aku makan) disebutkan pada, QS. 51: 57, Term *فَأُطْعِمُوا* (maka memberi makan) disebutkan pada, QS. 58: 4, Term *نُطِئِمُ* (kami memberi makan) disebutkan pada, QS. 74: 44, Term *نُطْعِمُكُمْ* (kami memberi makan kepadamu) disebutkan pada, QS. 76: 9, Term *طَعَا مِهْ* (makanannya) disebutkan pada, QS. 80: 24, Term *إِطْعَمَ* (memberi makan) disebutkan pada, QS. 90: 14, Term *أَطْعَمَهُمْ* (Dia memberi makan mereka) disebutkan pada, QS. 106: 4

Namun dari sekian banyaknya lafadz “*طعم*” yang ada pada Al-Qur’an, hanya 6 ayat saja yang berhubungan dengan pola makan. Adapun ayat-ayatnya di antaranya; QS. 2: 61, QS. 5: 5, 96, QS. 6: 138, 145, QS. 80: 24.

Dalam hal persoalan mana lafadz yang paling tepat dalam membahas pola makan, maka lafadz “*اكل*” lah yang paling tepat. Namun lafadz “*طعم*” sendiri tidak bisa kita abaikan begitu saja, karena kedua lafadz ini sebenarnya saling bersinggungan, dimana lafadz “*اكل*” lebih banyak membahas soal kegiatan makan, sedangkan lafadz “*طعم*” banyak berbicara mengenai bentuk makanan itu sendiri.

QS. Al-Baqarah (2):168,

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

“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.”

Q.S. Al-Baqarah (2): 173,

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَالْحَنْزِيرَ وَمَا أَهَلَ بِهِ لَئِذَا لَمْ يَكُنْ مِنَ الْغَيْرِ فَلاَ إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Sesungguhnya Dia hanya mengharamkan atasmu bangkai, darah, daging babi, dan (daging) hewan yang disembelih dengan (menyebut nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa terpaksa (memakannya), bukan karena menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang”

QS. ‘Abasa (80): 24,

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

“maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”.

Dalam Islam, makan sendiri sudah diatur hukumnya, dan kita hanya diperbolehkan mengkonsumsi makanan nan halal lagi baik. Untuk term halal sendiri Al-Qur'an menyebutkan sebanyak 51 kali dengan rincian sebagai berikut:

Term حَلَّالًا (halal) disebutkan pada, 2: 168, 5: 88, 8: 69, 10: 59, 16: 114, Term أُحِلَّ (dihalalkan) disebutkan pada, 2: 187, 4: 24, 5: 4, 96, Term مَجْلَهُ (tempat penyembelihan) disebutkan pada, 2: 196, Term يَحِلُّ (halal/boleh) disebutkan pada, 2: 228, 229, 4: 19, 11: 39, 39: 40, Term تَحُلُّ (halal) disebutkan pada, 2: 230, Term أَحَلَّ (menghalalkan) disebutkan pada, 2: 275, 5: 87, 66: 1, Term لِأَحَلِّ (untuk menghalalkan) disebutkan pada, 3: 50, Term حَلًّا (halal) disebutkan pada, 3: 93, Term وَحَلَّيْنِ (dan istri-istri) disebutkan pada, 4: 23, Term أُحِلَّتْ (dibolehkan/dihalalkan) disebutkan di, 4: 160, 22: 30, Term مَجَلِيَّ (menghalalkan) disebutkan pada, 5: 1, Term حَلَّيْتُمْ (kamu telah menyelesaikan ibadah haji) disebutkan pada, 5: 2, Term حِلٌّ (halal) disebutkan pada, 5: 5, 90: 2, Term يُحِلُّ (menghalalkan) disebutkan pada, 7: 157, 33: 52, Term فَيَحِلُّوْا (maka mereka menghalalkan) disebutkan pada, 9: 37,

Selanjutnya, Term تَحُلُّ ((ia) terjadi) disebutkan pada, 13: 31, Term أَحَلُّوْا (mereka menempatkan) disebutkan pada, 14: 28, Term حَلَّ (halal) disebutkan pada, 16: 116, Term وَاحْلُلْ (dan lepaskan) disebutkan pada, 20: 27, Term يَحِلُّ (halal/menimpa) disebutkan pada, 20: 81, Term يَحِلُّ (halal/menimpa) disebutkan pada, 20: 86, Term مَجْلُهَا (tempatnyanya) disebutkan pada, 22: 33, Term أَحَلَّلْنَا (kami telah menghalalkan) disebutkan pada, 33: 50, Term أَحَلَّلْنَا (menempatkan kami) disebutkan pada, 35: 35, Term مَجْلَهُ (tempatnyanya) disebutkan pada, 48: 25, Term يَحِلُّوْنَ (halal) disebutkan pada, 60: 10, Term تَحْلَةً (pembebasan) disebutkan pada, 66: 2

Dari sekian banyaknya lafadz halal yang ada pada Al-Qur'an, hanya 10 ayat saja yang berhubungan dengan pola makan. Adapun ayat-ayatnya di antaranya; QS. 2: 168 QS. 5: 1, 4, 5, 88, 96, QS. 8: 69, QS. 16: 114, QS. 20: 81, QS. 22: 30.

Sedangkan kata thayyib diulang 50 kali dengan rincian sebagai berikut:

Term طَيِّبٌ (yang baik-baik) disebutkan pada, QS. 2: 57, 172, 267, QS. 4: 160, QS. 5: 87, QS. 7: 32, 157, 160, QS. 8: 26, QS. 10: 93, QS. 16: 72, QS. 17: 70, QS. 20: 81, QS. 23: 51, QS. 40: 64, QS.45: 16, Term طَيِّبًا (baik/bersih) disebutkan pada, QS. 2: 168, QS. 4: 43, QS. 5: 6, 88, QS. 8: 69, QS. 16: 114, , Term طَيِّبَةً (yang baik) disebutkan pada, QS. 3: 38, QS. 9: 72, QS. 16: 97, QS. 24: 61, QS. 61: 12, Term الطَّيِّبِ (baik) disebutkan pada, QS. 3: 179, QS. 8: 37, QS. 22: 24, Term بالطَّيِّبِ (dengan yang baik) disebutkan pada, QS. 4: 2, Term طَابَ (baik/senangi) disebutkan pada, QS. 4: 3, Term طَيْرِنَ (mereka baik hati/menyerahkan) disebutkan pada, QS. 5: 4, Term الطَّيِّبِثُ (yang baik-baik) disebutkan pada, QS. 5: 4, 5, Term الطَّيِّبِ (yang baik) disebutkan pada, QS. 5: 100, QS. 7: 58, QS. 35: 10, Term طَيِّبَةٍ (yang baik) disebutkan pada, QS. 10: 22, QS. 14: 24, Term طُوبَى (kebahagiaan) disebutkan pada, QS. 13: 29, Term طَيِّبِينَ (dalam keadaan baik/suci) disebutkan pada, QS.16: 32, Term لِلطَّيِّبَاتِ (untuk wanita-wanita yang baik) disebutkan pada, QS. 24: 26, Term طَيِّبَةً (yang baik) disebutkan pada, QS. 34: 15, Term طِبْتُمْ (baiklah/bahagia lah kamu) disebutkan pada, QS. 39: 73, Term طَيِّبَاتِكُمْ (rezekimu yang baik-baik) disebutkan pada, QS. 46: 20

Dari sekian banyaknya lafadz Thayyib yang ada pada Al-Qur'an, hanya 11 ayat saja yang berhubungan dengan pola makan. Adapun ayat-ayatnya di antaranya; QS. 2: 57, 168, 172, QS. 5: 4, 5, 88, QS. 7: 160, QS. 8: 69, QS. 16: 114, QS. 20: 81, QS. 23: 51.

QS. Al-Maa'idah (5): 4,

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

“Mereka bertanya kepadamu (Muhammad), “Apakah yang dihalalkan bagi mereka?” Katakanlah, “Yang dihalalkan bagimu (adalah makanan) yang baik-baik dan (buruan yang ditangkap) oleh binatang pemburu yang telah kamu latih untuk berburu, yang kamu latih menurut apa yang telah diajarkan Allah kepadamu. Maka makanlah apa yang

ditangkapnya untukmu, dan sebutlah nama Allah (waktu melepaskannya). Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat cepat perhitungannya-Nya.”

QS. Al-Maa'idah (5): 5,

الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ إِذَا آتَيْتُمُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ وَلَا مُتَّخِذِي أَخْدَانٍ وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ

“Pada hari ini Dihalalkan bagimu yang baik-baik. makanan (sembelihan) orang-orang yang diberi Al kitab itu halal bagimu, dan makanan kamu halal (pula) bagi mereka. (dan Dihalalkan mangawini) wanita yang menjaga kehormatan di antara wanita-wanita yang beriman dan wanita-wanita yang menjaga kehormatan di antara orang-orang yang diberi Al kitab sebelum kamu, bila kamu telah membayar mas kawin mereka dengan maksud menikahnya, tidak dengan maksud berzina dan tidak (pula) menjadikannya gundik-gundik. Barangsiapa yang kafir setiap sudah beriman (tidak menerima bukum-bukum Islam) Maka hapuslah amalannya dan ia di hari kiamat Termasuk orang-orang merugi.”

Q.S.. Al-Maa'idah (5): 88,

وَ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

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

Perihal menyoal pola makan, kita perlu mengatur pola makan, dimana kita tidak boleh berlebih-lebihan. Didalam Al-Qur'an kata ini di sebutkan dengan lafadz “سرف” yang diulang sebanyak 23 kali, dengan rincian sebagai berikut:

Term *وَإِسْرَفْنَا* (dan berlebih-lebihan kami) disebutkan pada, QS. 3: 147, Term *إِسْرَافًا* (lebih dari batas) disebutkan pada, QS. 4: 6, Term *لْمُسْرِفُونَ* (sungguh orang-orang yang melampaui batas) disebutkan pada, QS. 5: 32, Term *الْمُسْرِفِينَ* (orang-orang yang berlebih) disebutkan pada, QS. 6: 141, QS. QS. 7: 31, QS. 10: 83, QS. 21: 9, QS. 26: 151, QS. 40: 43, QS. 44: 31, Term *مُسْرِفُونَ* (orang-orang yang melampaui batas) disebutkan pada, QS. 7: 81, QS. 36: 19, Term *لِلْمُسْرِفِينَ* (bagi orang-orang yang melampaui batas) disebutkan pada, QS. 10: 12, QS. 51: 34, Term *يُسْرِف* (melampaui batas) disebutkan pada, QS. 17: 33, Term *أَسْرَفَ* (melampaui batas) disebutkan pada, QS. 20:127, Term *يُسْرِفُوا* (berlebih-lebihan) disebutkan pada, QS. 25: 67, Term *أَسْرَفُوا* ((mereka) melampaui batas) disebutkan pada, QS. 39: 53, Term *مُسْرِفٌ* (seorang yang melampaui batas) disebutkan pada,

QS. 40: 28, 34, Term مُسْرِفِينَ (orang-orang yang melampaui batas) disebutkan pada, QS. 43: 5.

Dari sekian banyaknya lafadz Thayyib yang ada pada Al-Qur'an, hanya 2 ayat saja yang berhubungan dengan pola makan. Adapun ayat-ayatnya di antaranya; QS. 6: 141, QS. 7: 31.

QS. al-A'raf (7): 31

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

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

Berikut kumpulan surat beserta ayat yang berhubungan dengan pola makan, di antaranya; QS. 2: 57, 60, 61, 168, 172, QS. 5: 1, 3, 4, 5, 88, 96, QS. 6: 118, 121, 138, 141, 142, 145, QS. 7: 31, 160, QS. 8: 69, QS. 16: 5, 14, 69, 114, QS. 20: 81 QS. 22: 30, 36, QS. 23: 19, 20, 21, 51, QS. 34: 15, QS. 35: 12, 33, 72, QS. 40: 79, QS. 67: 15, QS. 80: 24.

2. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat

Asbabul Nuzul ialah peristiwa- kejadian yang terjalin pada masa turunnya ayat, baik saat sebelum ataupun setelah turunnya, dimana isi ayat tersebut berkaitan ataupun bisa berhubungan dengan kejadian.⁸ Kejadian yang diartikan dapat pula berbentuk peristiwa tertentu, dapat pula dalam wujud persoalan yang diajukan, sebaliknya yang diartikan dengan setelah turunnya ayat merupakan kalau kejadian tersebut terjalin pada rentang waktu 22 tahun, ialah masa bermula dari turunnya Al-Qur'an awal kali hingga ayat yang terakhir.

Bersumber pada penafsiran di atas, tidak seluruh ayat Al-Qur'an tentang makanan mempunyai Asbabul Nuzul. Hanya terdapat dua surah yang memiliki asbabul nuzul; Pertama, QS. Al-A'raf (7) ayat 31 dimana surat ini turun untuk mengubah kebiasaan pada masa jahiliah. Sebab pada masa itu terdapat kebiasaan perempuan saat melakukan thawaf, hanya menutupi kemaluannya saja dengan beberapa helai kain sembari bersyair; Kedua, QS. Al-Maa'idah (5) ayat 4 dimana

⁸ Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Alquran*.Pdf.

surat ini turun untuk menerangkan apa-apa saja yang diharamkan bagi umat muslim dalam makanan.⁹

Pada ayat-ayat yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat 2 ayat yang saling berhubungan atau berkolerasi satu sama lain, yaitu QS. Al-Maa'idah (5) ayat 4 dan 5. Hamka dalam tafsirnya al-Azhar mengungkapkan bahwa rangkaian ayat ini selaras terhadap "asosiasi" pemikiran manusia. Sebagaimana pada bahasa Arab disebut *lltizam*. Ialah bila sudah diterangkan mana yang haram dimakan, dengan sendirinya manusia mencari tahu mana yang halal.¹⁰

3. Kualitas Makanan

Jauh pada masa dahulu sebelum teknologi berkembang seperti saat ini Rasulullah Saw. pernah bersabda bahwa sumber penyakit pada manusia adalah perutnya. Dan hal tersebut pun memang dibuktikan dengan ilmu sains dan teknologi pada masa ini sehingga dapat kita pahami bahwa apabila kondisi organ di dalam perut kita sehat maka akan sehat pula kondisi tubuh kita. Maka dari itu Islam membimbing umatnya untuk senantiasa mengkonsumsi makanan yang halal serta baik dan menjauhi makanan yang haram atau dilarang.¹¹

Permasalahan gizi timbul disebabkan sikap yang tidak benar, di antaranya merupakan ketidakseimbangan antara konsumsi santapan yang dimakan dengan kecukupan konsumsi santapan yang disarankan.¹² Tiap warsa pemerintah selalu menggalakan program menekan angka kurang gizi supaya tidak meningkat.¹³ Tidak hanya secara sains, namun dalam ilmu agama juga makanan merupakan salah satu unsur terpenting dalam menjaga kesehatan. Selain itu apa yang kita konsumsi haruslah kita perhatikan, seperti ditegaskan dalam ayat:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

“maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”. (QS. ‘Abasa (80):24)

⁹ As-Suyuthi, *Asbabun-Nuzul.Pdf* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014).

¹⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 3*, vol. 3 (Jakarta: Pustaka Nasional PTD LTE Singapura, 2002).

¹¹ Khairul Anam, “Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam,” *Sagacious* 3, no. 1 (2016): 67–78.

¹² Dwi Ayu Afrilia and Shelly Festilia A, “Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak,” *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)* 1, no. 1 (2018).

¹³ Egi Sukma Baihaki, “Gizi Buruk Dalam Perspektif Islam: Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk,” *SHALIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary* 2, no. 2 (2017): 181.

Sayyid Qutb dalam tafsirnya *fi Zbilalil Quran* menerangkan bahwa manusia akan selalu lekat dengan makanan. Maka penting bagi manusia untuk memperhatikan apa yang ia konsumsi, terjadi berulang kali, hal kecil namun sangat vital.¹⁴ Pada ayat di atas telah tercantum lafadz *fahyanzuur*, kata *yanzuur* memiliki arti menyaksikan secara langsung, dengan mata kepala sendiri, atau bisa juga melihat dengan batin.¹⁵

Gizi ataupun kesehatan nutrisi memiliki kedudukan yang sangat besar dalam membina serta mempertahankan kesehatan seorang. Berdasarkan kajian ilmu kesehatan, dari makanan saja dapat menimbulkan penyebaran sebuah penyakit.¹⁶ Maka sebagai umat muslim haruslah lebih teliti dalam mengkonsumsi sesuatu. Islam menyarankan terhadap pemeluknya buat konsumsi santapan serta minuman yang *halalan thoyyiban* (halal serta baik). Halal merupakan sesuatu perihal yang dibolehkan secara agama, sebaliknya thayyib merupakan suatu yang baik pada dasarnya, tidak mengganggu raga serta benak, serta wajib penuhi ketentuan dari segi kebersihan, sebagaimana dalam firman Allah Swt:

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

“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 (2):168)

Pada ayat ini menerangkan berkenaan dengan pemberian nikmat, yang mana Allah sudah mengizinkan manusia buat mengkonsumsi seluruh santapan yang terdapat di muka bumi dengan syarat ialah santapan yang halal, baik, serta berguna untuk dirinya dan tidak membahayakan untuk badan serta akal pikirannya. Ayat ini juga menyampaikan bahwa bumi merupakan tempat tinggal untuk seluruh manusia sehingga semuanya memiliki derajat yang sama terhadap kepemilikan bumi. Tidak ada yang lebih tinggi ataupun lebih rendah bagi Allah.

¹⁴ Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zbilalil Quran Jilid 12 Terj.*, ed. As'ad Yasin and Abdul Aziz Salim (Jakarta: Gema Insani, 2001).

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keresasian Alquran) Jilid 15* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

¹⁶ Andriyani Andri, “Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan,” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): 179.

Oleh sebab itu Allah menyuruh kita untuk menyantap hidangan yang halal serta baik¹⁷.

Bagi Syaikh Ahmad Syakir dalam kitab tafsirnya Tafsir Ibnu Katsir ayat di atas menarangkan kalau tidak terdapat Tuhan yang berhak disembah kecuali Ia, serta sebetulnya cuma Dialah yang Esa dalam penciptaan. Ia merupakan dzat yang memberikan rezeki kepada segala makhluk-Nya. Dan Ia pula sudah memubahkan untuk mereka santapan yang halal serta baik dari Allah, ialah baik pada dzatnya serta tidak membahayakan kesehatan badan serta akal.¹⁸

Sebaliknya bagi Sayyid Qutub dalam kitab Tafsir *Fi Zbilalil Quran* kalau ayat tersebut menarangkan tentang santapan yang diperbolehkan ataupun yang halal dari apa-apa yang ada di bumi kecuali yang sedikit yang dilarang sebab berkaitan dengan hal-hal yang membahayakan serta sudah ditegaskan dalam nash ialah terpaut dengan akidah, sekalian bersesuaian dengan fitrah alam serta fitrah manusia. Sebab Allah menghasilkan apa yang terdapat di bumi untuk manusia. Oleh karena itu, Allah menghalalkan apa yang terdapat di bumi tanpa terdapat pembatasan tentang halal ini kecuali permasalahan spesial yang beresiko. Jadi penjelasan tentang penghalalan dari Allah ini, manusia bisa menikmati dari apa-apa yang baik serta cocok dengan fitrah manusia, tanpa wajib menerima dengan kesusahan serta desakan.¹⁹

Adapun firman Allah yang senada dengan ayat di atas di antaranya:

وَ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.” (Q.S. Al-Maa'idah (5): 88).

Adapun makna dari ayat di atas ialah, kata “*halal*” memiliki akar kata yang berarti “lepas” ataupun “tidak terikat”. Sesuatu yang halal ialah yang terlepas dari segala hal yang berbahaya. Dengan demikian “*halal*” memiliki arti lain “boleh”. Selain itu kata ini pun mengakomodir seluruh hal yang diperkenankan

¹⁷ (Shihab, 2002)

¹⁸ Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1-3 Terj. M. Abdul Ghoftar, Tafsir Ibnu Katsir* (Bogor: Pusataka Imam Asy-Syafi'i, 2004).

¹⁹ Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zbilalil Quran Jilid 1 Terj.*, ed. As'ad Yasin and Abdul Aziz Salim (Jakarta: Gema Insani, 2001).

dalam hukum di agama Islam. Seperti anjuran-anjuran dalam melakukan sesuatu atau yang disebut dengan sunnah, mubah, hingga makruh.²⁰

Kata “thayyib” dalam bahasa berarti enak, enak, sehat, terjamin, dan yang terpenting para mufassir menerangkan pada bahasan perihal “makan” memiliki maksud tidak kotor, rusak (kadaluarsa), ataupun bercampur dengan benda-benda najis. Sebagian orang memaknainya dengan hidangan yang menggugah selera bagi yang menyantapnya, serta tidak membahayakan bagi tubuh serta akal pikirannya.²¹ Kitab Ibnu Katsir, menafsirkan maksud dalam ayat ini adalah bahwasannya kondisi halal serta baik menjadi syarat penting dalam jam rezeki yaitu hidangan yang kita konsumsi.²² Selain ayat di atas terdapat pula pada QS. 8: 69, QS. 16: 114, serta QS. 67: 15 yang senada.

4. Mengatur Pola Makan dan Minum

a. Tidak Berlebih-Lebihan

Menjaga kesehatan yang bermutu antara lain bisa dicapai dengan melindungi serta memperhatikan pola makan, ialah tidak berlebihan, mengkonsumsi hidangan yang bergizi serta bernutrisi sesuai yang diperlukan badan. Serta tidak lupa pula makan yang halal lagi *thayyiban* seperti yang sudah disyariatkan dalam QS. al-A'raf (7): 31, “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Ibnu Katsir menerangkan makna ayat ini yaitu dianjurkan untuk berhias diri pada saat melaksanakan salat terlebih pada saat salat Jumat dan hari raya dengan menggunakan pakaian terbaik yaitu pakaian berwarna putih, wangi-wangian, serta bersiwak sebagai pelengkap serta kesempurnaan dalam pakaian.²³ Lafadz (يَا أَيُّهَا آدَمُ) merupakan *nida* (panggilan) dengan munada berupa *idafat*. Kemudian lafadz (خُذُوا زِينَتَكُمْ) merupakan susunan *fi'il, fa'il* (*dhamir mustatir*/tersembunyi) dan *maf'ul bih* yang berupa *idhafat* dengan *mudhaf ilaih* nya *isim dhamir muttasbil*.

²⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, 1996, https://www.academia.edu/6037537/WAWASAN_ALQURAN_quraish_shihab.

²¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tafsir Maudhu'i*.

²² Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3-1 Terj. M. Abdul Ghoffar* (Bogor: Pusataka Imam Asy-Syafi'i, 2004).

²³ Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3-3 Terj. M. Abdul Ghoffar* (Bogor: Pusataka Imam Asy-Syafi'i, 2004).

Kemudian lafadz (عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ) merupakan susunan *idhafat* yang berkedudukan sebagai keterangan waktu. Kemudian lafadz (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) merupakan susunan *fi'il* (amar dan nahyu) dan *fai'il* (*dhamir mustatir*/tersembunyi). Kemudian lafadz (إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) merupakan susunan *Inna wa akhwatuba* dengan *Inna* sebagai *fi'il*, *dhamir huwa* sebagai *isim inna*, dan lafadz لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ sebagai *khabar inna* yang berupa *khabar jumlah fi'liyah*. Terdapat dua ayat yang senada dengan ayat di atas, di antaranya; S. 6: 141 dan QS. 20: 81.

Baik secara agama maupun secara ilmiah sikap berlebihan dalam makan serta minum merupakan sebuah tindakan yang tidak baik. Selain membuat tidak sehat atau menimbulkan penyakit, sikap berlebihan atau melampaui batas dalam makanan juga menimbulkan murka Allah Swt. sebagaimana yang disebutkan pada ayat di atas. Dengan mengatur pola makan yang baik tidak berlebihan serta tidak menunda akan membuat tubuh menjadi sehat.²⁴

Adapun Hadis yang mendukung dari pemaparan di atas yaitu,

"Tiada seorang anak Adam (manusia) pun yang memenuhi sesuatu wadah yang lebih buruk daripada perut. Cukuplah anak Adam (manusia) itu makan beberapa suap saja yang dapat mendirikan (menguatkan) tulang belakangnya. Oleh sebab itu, apabila perut itu mesti diisi, cukuplah sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga lagi untuk pernafasannya (jiwanya)"

(diriwayatkan oleh Imam-imam Ahmad, Tirmidzi, Nasa'i dan Ibnu Majah)

Keinginan manusia tidak akan pernah ada habisnya sehingga dianjurkan untuk secukupnya dalam memenuhi kebutuhan. Untuk menekan nafsu dibutuhkan latihan mengkonsumsi apa yang dibutuhkan, bukan apa yang diinginkan. Tidak pernah habis manusia dalam memenuhi keinginan, maka diri sendirilah yang harus mengatur diri serta menyadari kalau terdapat kehidupan selain di dunia ini sebagai tempat kembali yang kekal.²⁵

b. Makanan yang halal dan baik

Dalam mengatur pola makan, permasalahan yang kerap dialami manusia pada dikala ini merupakan minimnya nutrisi yang diperlukan oleh badan, yang menyebabkan bermacam berbagai kuman serta virus masuk ke dalam tubuh dan

²⁴ M. Nur Wahyudi, *Pola Hidup Bersih Dan Sehat* (semarang, 2015).

²⁵ Desri Nengsih and Sefri Auliya, "Perspektif Alquran Tentang Prinsip-Prinsip Konsumsi," *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya* 2, no. 1 (2020): 46.

beredar di seluruh sistem peredaran darah yang menimbulkan badan manusia gampang terkena penyakit. Hingga dalam perkara ini gizi ataupun kesehatan nutrisi yang terdapat dalam santapan itu sangatlah berarti. Islam telah memberikan panduan yang sangat jelas berkenaan apa-apa saja makanan yang dapat kita konsumsi yaitu yang halal lagi baik.²⁶

Perintah makan-makanan yang halal dan bergizi tertera dalam Al-Qur'an surat Al-Ma'idah ayat 5. M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menerangkan kata *thaam* pada ayat ini ialah sembelihan, sebab ayat ini berkolerasi dengan ayat sebelumnya di mana pada ada ayat sebelum ayat ini telah dipaparkan apa saja santapan atau makanan yang diharamkan.²⁷ Selain ayat di atas, masih terdapat lima ayat yang senada di antaranya; QS. 2: 57, 172, QS. 7: 160, QS. 20: 81, dan QS. 23: 51.

Makan-makanan yang sehat dapat menstimulus, yang berdampak pada badan seorang yang mengkonsumsinya salah satunya tubuh jadi sehat serta pencernaan jadi baik. Surat Al-Maa'idah ayat 5 di atas bermunasabah dengan ayat sebelumnya, yaitu Al-Maa'idah ayat 4. Selain penjelasan munasabah pada sebelumnya, ayat-ayat ini mengandung Syariat, ialah semangat ajaran Agama. Yang diharamkan Allah merupakan yang baik- baik. Ada pula yang diharamkan, teranglah kalau ia itu tidak baik, ataupun *risum*: kotor, keji, tidak cocok dengan rasa halus kemanusiaan.

Di dalam ayat sebelum- sebelumnya telah mulai diterangkan separuh daripada santapan yang baik-baik itu ialah *bahimatul anam*, ialah binatang-binatang ternak; unta, sapi serta kerbau, kambing serta biri-biri ataupun domba. Lagi babi, tidak hanya babi hutan terdapat lagi babi ternak. Hingga babi ternak ini telah tercantum yang haram, karena tadi telah dipaparkan. Tidak hanya dari fauna ternak, hingga fauna hutan yang tidak buas, boleh pula kalian buru serta kalian makan. Fauna buruan yakni: Rusa, kijang, pelanduk, kambing hutan, serta

²⁶ Siti Norlina Muhamad et al., "Pola Pemakanan Dan Kesannya Terhadap Gaya Hidup Dan Pemikiran Individu: Analisis Terhadap Surah Al-Kahfi: [Dietary Patterns and Their Impact on Lifestyle and Individual Thoughts: Analysis on Surah Al-Kahfi]," *ULUM ISLAMIAH-The Malaysian Journal of Islamic Sciences* 26, no. Special (2019): 55.

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan Dan Keserasian Alquran) Jilid 3* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

seumpamanya.²⁸ Terdapat 22 ayat yang menerangkan apa saja makanan yang diperbolehkan, di antaranya; QS. 2: 57, 61, QS. 5: 1, 4, 5, 96, QS. 6: 118, 141, 142, QS. 8: 69, QS. 16: 5, 14, 69, QS. 22: 30, 36, QS. 23: 19, 20, 21, QS. 35: 12, 33, 72, dan QS. 40: 79.

Makan sehat adalah makanan yang bergizi dan seimbang. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa banyak makanan juga dianjurkan untuk dimakan misalnya biji-bijian dalam ayat 27 surah al-Sajdah makanan asal hewani dalam surah 79 surah Ghafir ikan dalam ayat 14 surah An-Nahl, buah-uahan dalam surah al-Muminun ayat 19 dan al-Anam ayat 141, lemak dan minyak dalam surah al-Muminun ayat 21 madu dalam surah al-Nahl ayat 69 dan lain-lain. Penyebutan aneka macam jenis makanan ini, menuntut kearifan dalam memilih dan mengatur keseimbangannya²⁹

Selain ayat-ayat yang telah dipaparkan di atas, terdapat beberapa Hadis yang mendukung makan selain harus halal dan juga *toyyiban*, haruslah memiliki adab. Seperti dalam sebuah Hadis yang bersumber dari Aisyah, "*Rasulullah bersabda: Jika salah seorang di antara kalian menyantap makanan, hendaknya dia membaca Bismillah, jika ia lupa membacanya maka hendaknya dia mengucapkan "bismillahi fi awwalihii wa akhirihii (dengan menyebut nama Allah pada permulaan dan akhirnya)"*" (HR. Abu Dawud, At-Tirmidzi, dan Ibnu Majah).³⁰

Adapun Hadis yang senada, dari Umar bin Abu Salamah RA, katanya: "Saya -pada ketika itu- adalah seorang anak yang ada di bawah pengawasan Rasulullah Saw. tanganku berputar-putar ke sekitar piring -kalau makan. Lalu Rasulullah Saw. bersabda kepadaku: "*Hai anak, ucapkanlah Bismillah, makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah dari apa-apa yang dekat denganmu.*" (Muttafaq 'alaih).

5. Makanan dan Minuman yang Diharamkan

Di antara langkah-langkah dalam menjaga pola makan menurut Al-Qur'an, seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, terdapat unsur penting lainnya yaitu menjauhi hidangan yang diharamkan oleh Allah atau dilarang untuk disantap.

²⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 3*, vol. 3, p. .

²⁹ Shihab, *Wawasan Alquran Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*.

³⁰ Anam, "Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam."

Persoalan mengenai makanan halal haram di Indonesia sangatlah sensitif,³¹ dan negara telah menyediakan standarisasinya yaitu MUI (Majelis Ulama Indonesia) dan Kementerian Agama. Karena merupakan persoalan yang penting, maka perlu kita mengetahui apa saja hidangan yang diharamkan selain yang halal, sebagaimana dalam firman-Nya,

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“*Sesungguhnya Dia hanya mengharamkan atasmu bangkai, darah, daging babi, dan (daging) hewan yang disembelih dengan (menyebut nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa terpaksa (memakannya), bukan karena menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang*” (Q.S. Al-Baqarah: 173)

Sayyid Qutb pada *Dilahnya* mengatakan bahwa babi telah dilarang oleh Allah sejak lama dan setelahnya manusia modern menemukan cacing pita yang berbahaya di dalamnya. Kalau ada yang bilang sains modern bisa untuk membunuh atau menghilangkan cacing pita apakah itu halal? Tentu saja tidak karena mungkin ada bahaya yang belum ditemukan manusia. Bukankah lebih baik melarang apa yang dilarang Syariah?³² Selain ayat di atas, terdapat empat ayat yang senada dengan ayat di atas, di antaranya; QS. 5: 3, QS. 6: 121, 138, 145. Keharaman itu terdapat 2 ragam di antaranya sebab diakibatkan zatnya, ialah kurang baik serta keji, antonim bagi kata *thayyib*. Ataupun haram disebabkan yang ditampakkannya, ialah keharaman yang berkenaan mengenai hak Allah ataupun hak hamba-Nya serta ini merupakan antonim bagi kata halal.³³

Selain ayat di atas, terdapat sebuah Hadis dari Abu Bakar bin Abu Syaibah, Ishaq bin Ibrahim dan Ibnu Abu Umar telah memberitahukan kepada kami. Ishaq berkata, Sufyan bin Uyainah telah mengabarkan kepada kami, sedangkan yang lainnya mengatakan, Sufyan bin Uyainah telah memberitahukan kepada kami, dari Az-Zuhri, dari Abu Idris, dari Abu Tsa`labah. Ia berkata, “*Nabi Saw*

³¹ Muchtar Ali, “Konsep Makanan Halal Dalam Tinjauan Syariah Dan Tanggung Jawab Produk Atas Produsen Industri Halal,” *AHKAM: Jurnal Ilmu Syariah* 16, no. 2 (2016): 291.

³² Zainal Arifin, “Yang Diharamkan Dari Babi (Kajian Terhadap QS. Al-Baqarah (2) 173),” *Al-Kaffah* 2 (2014): 27–43.

³³ Faiqoh Husna, “Virus Corona Dampak Dari Makanan Yang Tidak Halal,” *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7, no. 6 (2020): 571.

telah melarang makan setiap hewan buas yang memiliki taring. Ishaq dan Ibnu Abu Umar di dalam Hadis riwayat mereka menambahkan, Az-Zubri berkata, "Kami tidak mendengar ini sampai kami mendatangi negeri Syam".³⁴

D. Simpulan

Dari pemaparan di atas, dapat dipahami bahwa Al-Qur'an telah mengajarkan manusia untuk mencermati apa yang dimakan dan diminum. Dalam Al-Qur'an, konsep pola makan yang ideal ialah tidak makan secara berlebihan, mengonsumsi makanan yang halal, *thayyiban* bermakna makanan bergizi serta sesuai zat yang diperlukan badan, serta sesuai dengan finansial. Al-Qur'an juga memerintahkan kaum muslimin menjauhi makanan yang diharamkan oleh syariat.

Daftar Pustaka

- Al-Qaththan, Manna. *Pengantar Studi Ilmu Al-Quran.Pdf*. Edited by Abduh Zulfidar and Muhammad Ihsan. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2004.
- Al-Sheikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1-3 Terj. M. Abdul Ghoffar. Tafsir Ibnu Katsir*. Bogor: Pusataka Imam Asy-Syafi'i, 2004.
- Ali, Muchtar. "Konsep Makanan Halal Dalam Tinjauan Syariah Dan Tanggung Jawab Produk Atas Produsen Industri Halal." *AHKAM* : *Jurnal Ilmu Syariah* 16, no. 2 (2016): 291.
- An-Nawawi, Imam. *Syarab Shabih Muslim*. Darus Sunnah, n.d.
- Anam, Khairul. "Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam." *Sagacious* 3, no. 1 (2016): 67–78.
- Andri, Andriyani. "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): 179.
- Arifin, Zainal. "Yang Diharamkan Dari Babi (Kajian Terhadap QS. Al-Baqarah (2) 173)." *Al-Kaffah* 2 (2014): 27–43.
- As-Suyuthi. *Asbabun-Nuzul.Pdf*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014.
- Asyhari, M. "Kesehatan Menurut Pandangan Al-Qur'an." *Alqalam* 22, no. 3 (2005): 436.
- Ayu Afrilia, Dwi, and Shelly Festilia A. "Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak." *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)* 1, no. 1 (2018).
- Baihaki, Egi Sukma. "Gizi Buruk Dalam Perspektif Islam: Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk." *SHAHIH* : *Journal of Islamicate Multidisciplinary* 2, no. 2

³⁴ Imam An-Nawawi, *Syarab Shabih Muslim* (Darus Sunnah, n.d.).

- (2017): 181.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar Jilid 3*. Vol. 3. Jakarta: Pustaka Nasional PTD LTE Singapura, 2002.
- Hanum, Yuspa. “Dampak Bahaya Makanan Gorengan Bagi Jantung.” *Keluarga Sehat Sejahtera* 14, no. 28 (2016).
- Husna, Faiqoh. “Virus Corona Dampak Dari Makanan Yang Tidak Halal.” *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7, no. 6 (2020): 571.
- Muhamad, Siti Norlina, Farahwahida Mohd Yusof, Ahmad Ziyaadi Al-Hatim Mahpuz, Hanisah Abdul Rahman, and Asma’ Nurul Mahpuz. “Pola Pemakanan Dan Kesannya Terhadap Gaya Hidup Dan Pemikiran Individu: Analisis Terhadap Surah Al-Kahfi: [Dietary Patterns and Their Impact on Lifestyle and Individual Thoughts: Analysis on Surah Al-Kahfi].” *ULUM ISLAMIYYAH-The Malaysian Journal of Islamic Sciences* 26, no. Special (2019): 55.
- Mukti, Beta Pujangga. “Strategi Ketahanan Pangan Nabi Yusuf Studi Analisis Tentang Sistem Ketahanan Pangan Nabi Yusuf Dalam Al-Quran Surat Yusuf Ayat□ : 46-49.” *Jurnal Tarjih dan Pengembangan Pemikiran Islam* 16, no. 1 (2019): 47.
- Nengsih, Desri, and Sefri Auliya. “Perspektif Al-Quran Tentang Prinsip-Prinsip Konsumsi.” *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya* 2, no. 1 (2020): 46.
- Quthub, Sayyid. *Tafsir Fi Zbilalil Quran Jilid 1 Terj.* Edited by As’ad Yasin and Abdul Aziz Salim. Jakarta: Gema Insani, 2001.
- Departemen Agama RI. *Kesehatan Perspektif Alquran - Tafsir Tematik Alquran*. Kesatu. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2009.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an) Jilid 15*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Wawasan Al-Qur’an Tafsir Maudhu’i Atas Pelbagai Persoalan Umat. Wawasan Al-Qur’an Tafsir Maudhu’i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, 1996.
- Wahyudi, M. Nur. *Pola Hidup Bersih Dan Sehat*. Semarang, 2015.
- Wulansari, Desi, Meti Ekayani, and Lina Karlinasari. “Kajian Timbulan Sampah Makanan Warung Makan.” *Echotropic* 13, no. 2 (2019): 125–134.
- Yamani, Moh. Tulus. “Memahami Al-Qur ’ an Dengan Metode.” *J-Pai* 1, no. 2 (2015): 283.
- Yunus, Badruzzaman M., Abdul Rohman, and Ahamd Jalaludin Rumi Durachman. “Studi Komparatif Pemikiran Al-Farmawi, Baqir Shadr Dan Abdussatar Fathallah Tentang Tafsir Maudhui.” *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 1, no. 3 (2021).

