

**MAKANAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF  
TAFSIR AL-AZHAR**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
SyaratGuna Memperoleh Gelar Sarjana Agama S.Ag Dalam Bidang Ilmu  
Ushuliddin

**Oleh**

**M. ARIF FAJAR SATRIO**

**NPM: 1431030090**

**Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**1442 H/ 2021 M**

**MAKANAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF  
TAFSIR AL-AZHAR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Studi Agama

**Oleh**

**M. ARIF FAJAR SATRIO**

**NPM: 1431030090**

**Prodi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**

**Pembimbing I : Dr. Abdul Malik Ghozali, Lc, MA**

**Pembimbing II : Siti Badi'ah, M.Ag**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**1442 H / 2021**

## **ABSTRAK**

### **MAKANAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR AL-AZHAR**

Oleh

**M. Arif Fajar Satrio**

Al-qur'an sebagai petunjuk dalam kehidupan umat islam dalam menjalankan setiap aktifitasnya. Dalam al-qur'an telah di jelaskan semua aturan agar mendapatkan kehidupan yang baik, dari hal terkecil termasuk persoalan makanan, terlebih lagi makanan adalah komponen utama untuk dapat menjalankan aktifitas sehari-hari . Dari makanan yang baik atau tidaknya dan halal atau haramnya juga berpengaruh untuk jiwa seseorang. Dalam penelitian ini mengambil pemikiran buya hamka dalam tafsirnya yaitu tafsir al-azhar. Dari sini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana panduan al-qur'an tentang makanan sehat perspektif tafsir al-azhar? Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research) yaitu peneliti mengumpulkan data yang bersifat kepustakaan, misalnya: buku, majalah, naskah, jurnal dan lain sebagainya. Penelitian ini menggunkan data primer berupa tafsir al-azhar, tafsir tafsir al-misbah, tafsir kementerian agama, dan buku yang berkaitan dengan masalah pola hidup sehat ataupun yang berkaitan dengan hal-hal yang dikaji. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif analitis sedangkan tehnik analisisnya adalah analisis isi (content analysis). Berdasarkan data hasil analisis dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan ayat-ayat yang dikaji dapat dipahami bahwasanya makna makanan dalam penafsiran Buya Hamka, dikelompokkan menjadi berbagai macam yaitu, makanan yang sehat, memakan makanan secara proporsional sesuai dengan kebutuhan, memiliki rasa aman terhadap makanan, makanan sebagai seruan, makanan sebagai peringatan, makanan sebagai anugerah. Dan mencari dari sumber yang halal, bukan dari penipuan, seperti korupsi. Pengaruh makanan terhadap kehidupan manusia menurut buya hamka dalam tafsir al-azhar dari makanan yang halal dan baik sangat besar pengaruhnya terhadap iwa seseorang yaitu akan dijadika Allah seorang yang makbul do'anya, maka satu suapan yang haram masuk dalam perutnya maka tidak akan diterima amalnya selama empat puluh hari dan apabila ingin do'anya makbul hendaknya menjaga makananya jangan sampai makan makanan yang tidak baik lagi haram.

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Arif Fajar satrio

NPM : 1431030090

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin Dan Studi Agama

Judul Skripsi : Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Perspektif

Tafsir Al-Azhar

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Bandar Lampung, Maret 2021  
Penulis,



**M. Arif Fajar Satrio**  
NPM. 1431030090





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol H. Djondro Suratmih Sukarame, Bandar Lampung 3515 Telp. (075) 74703289

**PERSETUJUAN**

Judul skripsi : **MAKANAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN**  
**PERSPEKTIF TAFSIR AL-AZHAR**  
 Nama : **M. Arif Fajar Satrio**  
 NPM : **1431030090**  
 Prodi : **Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**  
 Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosah Fakultas  
 Ushuluddin dan Studi Agama IAIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Abdul Malik Ghozali, Lc., MA**  
 NIP. 197005202001121003

**Hj. Siti Badiah, S.Ag., M.Ag**  
 NIP. 197712252003122001

Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

**Drs. Ahmad Bastari, MA**  
 NIP. 196110131990011001





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
PROGRAM PASCASARJANA (PPS)

Alamat: Jl. Yulius Usman Labuhan Ratu Kedaton Bandar Lampung Tlp. (0721)78792

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **"MAKANAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN  
PERSPEKTIF TAFSIR AL-AZHAR"** disusun oleh: **M. ARIF FAJAR Satrio,**  
NPM: 1431030090, Program studi: **Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**, telah diujikan dalam  
sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama pada Hari/Tanggal: Kamis,  
01 Juli 2021, Pada Pukul 13:00 - 14:30 WIB

TIM DEWAN PENGUJI

- Ketua sidang : **Dr. Sonhaji, M.Ag**
- Sekretaris : **Intan Islamia, M.Sc**
- Penguji Utama : **Dr. Septiawadi Kari Muklamin, M.Ag**
- Penguji I : **Dr. Abdul Malik Ghozali, MA**
- Penguji II : **Siti Badi'ah, M.Ag**

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama



**Dr. M. Anshori, M.Ag**  
TIP: 14606131989031004

## MOTTO

قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ  
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠٠﴾

*Katakanlah: "tidak sama yang buruk dengan yang baik, meskipun banyaknya yang buruk itu menarik hatimu, Maka bertakwalah kepada Allah Hai orang-orang berakal, agar kamu mendapat keberuntungan."*

(Q.S al-Maidah:100)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang selalu mendo'akan serta memotifasi dan memberikan kasih sayangnya kepadaku:

1. kedua orang tua Ayahanda (alm) Ahmad Fauzi dan Ibunda Sri Andrayani, yang tanpa kenal lelah selalu mencurahkan doa dan kasih sayangnya.
2. Teman sejati dalam hidupku Awatif Tiana, M.Ag yang telah setia menemani, memberikan support dan motivasi yang luar biasa.
3. Anaku tersayang Ratu Baldatunnisa Satrio dan Ratu Fardatunnisa yang selalu memberikan semangat dengan senyuman dan canda tawanya.
4. Kakek dan Nenek dan Seluruh keluarga besar yang selalu setia mencurahkan doa dan motivasi yang tiada habisnya.



## **RIWAYAT HIDUP**

Peneliti dilahirkan di Tanjung Karang pada tanggal 09 April 1995. Oleh kedua orang tuanya, peneliti dianugerahi nama yang sangat indah yaitu M. Arif Fajar Satrio. Lahir sebagai putra sulung dari pasangan Bapak Ahmad Fauzi (alm) dan Ibu Sri Andrayani, peneliti memiliki satu orang adik.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasarnya di SDN 02 palapa (tahun 2007), pendidikan lanjutan di MTS Jabal An Nur Al-Islami (tahun 2010), dan dilanjutkan di MA Jabal An Nur Al-Islami (tahun 2013). Ketiganya dijalani dan diselesaikan dengan lancar. Pada tahun 2013 melakukan pengabdian di tempat yang sama yaitu Jabal An Nur Al-Islami Kemudian pada tahun 2014 melanjutkan ke UIN Raden Intan Lampung Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama dengan mengambil Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberi rahmat, taufik, serta inayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW karena dengan perantaranya kita mendapat nikmat yang terbesar diantara nikmat besar lainnya yakni nikmat islam dan iman.

Teriring rasa syukur atas nikmat Allah SWT, peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan judul “Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar” penulisan skripsi ini diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Adapun terlaksananya penyusunan skripsi ini merupakan berkat adanya bimbingan dari dosen yang sudah ditetapkan, dan juga berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, peneliti menghaturkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri, M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu pengetahuan dikampus ini.
2. Bapak Dr. H. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan kepada peneliti selama belajar.

3. Bapak Drs. Ahmad Bastari, MA. Selaku ketua Jurusan Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang selalu memberikan dorongan semangat dalam mengemban ilmu pengetahuan selama perkuliahan.
4. Ibu Intan Islamia, M.Sc selaku sekretaris Jurusan Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang juga telah memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Abdul Malik Ghozali, Lc., MA selaku pembimbing I dan ibu Siti Badi'ah, M.Ag selaku pembimbing II yang selalu memberikan arahan dan motivasi dengan rangka menyelesaikan skripsi ini dengan susah payah dan telah memberikan bimbingan serta arahan secara ikhlas dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung khususnya Jurusan Tafsir Hadits yang telah ikhlas mengajarkan ilmu-ilmunya dan banyak berjasa mengantarkan peneliti untuk mengetahui arti pentingnya sebuah ilmu pengetahuan.
7. Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Perpustakaan Pusat UIN Raden Intan Lampung dan staf karyawan yang telah membantu peneliti dalam memberikan informasi mengenai buku-buku yang ada di perpustakaan selama mengadakan penelitian.
8. Kedua orang tua yang tercinta Bapak Ahmad Fauzi (alm) dan Ibu Sri Andrayani serta istri tercinta Awatif Tiana dan putri tersayang Ratu Baldatunnisa Satrio yang telah memberikan bimbingan, dukungan moral dan spiritual selama studi, serta senantiasa memberikan kasih sayangnya yang tak



ternilai harganya dan selalu memberikan dorongan serta pengertiannya selama masa studi di UIN Raden Intan Lampung.

9. Teman-teman di jurusan IAT, serta teman-teman di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan motivasi dan dukungan yang selalu ada dalam kebersamaan dan bantuannya, baik suka maupun duka selama ini, serta sahabat-sahabat yang selalu setia menemani dan memberikan motivasi dalam terselesaikannya skripsi ini.

10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, atas segala bantuannya baik secara langsung maupun tidak langsung demi terselesaikannya skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangan, karena itu keterbatasan referensi dan ilmu yang peneliti miliki. Untuk itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat konstruktif demi penyempurnaan skripsi ini.

Semoga amal dan jasa, bantuan dan petunjuk serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Akhir kata, peneliti berharap semoga hasil penelitian kepustakaan yang tertuang dalam skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi amal jariyah bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya. Amin ya rabbal 'alamin.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Alasan Memilih Judul .....	2
C. Latar Belakang Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Kegunaan Penelitian .....	11
G. Telaah Pustaka .....	12
H. Landasan Teori .....	14
I. Metode penelitian.....	15

## **BAB II MAKANAN DALAM AL-QUR'AN**

A. Definisi Makanan .....	20
B. Term-term dan Makna Lafazh	
Makanan (Tha'am) dalam al-Qur'an .....	22
C. Jenis-jenis Makanan Dalam al-Qur'an .....	27
1. Makanan yang Halal.....	27
2. Makanan yang Baik (Thoyyib).....	31
3. Makanan yang Haram .....	39

## **BAB III BIOGRAFI BUYA HAMKA DAN PENULISAN TAFSIR AL-AZHAR**

A. Biografi Dan Karir Intelektual Buya Hamka .....	43
1. Biografi Singkat dan Latar Belakang	
Kehidupan Buya Hamka.....	43
2. Perjalanan Intelektual Buya Hamka .....	46
3. Guru dan Teman Seperjuangan Buya Hamka .....	51
4. Karya-Karya Buya Hamka .....	51
B. Sejarah Penulisan Tafsir al-Azhar .....	54
C. Metode dan Corak Tafsir al-Azhar.....	57
1. Sumber Penafsiran .....	57
2. Corak Penafsiran .....	57
3. Metode Penafsiran .....	58
4. Sumber Rujukan Penafsiran .....	58
D. Penilaian dan Komentar terhadap Tafsir al-Azhar.....	61
E. Ayat-Ayat Tentang Makanan .....	65



## **BAB IV PENAFSIRAN AYAT TENTANG MAKANAN DALAM TAFSIR AL-AZHAR**

A. Penafsiran Buya Hamka	
Dalam Perspektif Ilmu Gizi .....	72
B. Kategori Makanan yang Halal	
dan Haram Menurut Buya Hamka .....	114
C. Pengaruh Makanan Terhadap Kehidupan Manusia.....	124

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	125
B. Saran .....	133

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## PEDOMAN TRANSLITERASI

### I. Konsonan

ا = a	ز = z	ق = q
ب = b	س = s	ك = k
ت = t	ش = sy	ل = l
ث = ts	ص = sh	م = m
ج = j	ض = dh	ن = n
ح = h	ط = th	و = w
خ = kh	ظ = zh	ه = h
د = d	ء = ʿ	ع = ʿ
ذ = dz	غ = gh	ي = y
ر = r	ف = f	ة = h

### II. Vokal Pendek

= a

= i

= u

### III. Vocal Panjang

بني/يا = a	قَالَ = qala
ئي = i	قِيلَ = qila
و = u	يَقُولُ = yaqulu

### IV. Bentuk Artikal

ال = al

الش = contoh, asy-Syaikh

وال = wa al-

## V. Keterangan Tambahan

1. Kata sandang (alif lam ma'rifah) ditransliterasi dengan al-, misalnya aljizyah, al-athar dan al-dhimmah. Kata sandang ini menggunakan huruf kecil, kecuali bila berada pada awal kalimat
2. Tashdid atau shaddah dilambangkan dengan huruf ganda, misalnya almuwatha'.
3. Kata-kata yang sudah menjadi bagian dari bahasa Indonesia, ditulis sesuai dengan ejaan yang berlaku, seperti al-Quran, al-Hadits dan lainnya.

## VI. Singkatan

1. SWT = Subhanahu wa ta'ala
2. SAW = Shalla Allahu 'alaihi wa salam
3. As = alaihi al-Salam
4. M = Masehi
5. QS = al-Qur'andan al-Surat
6. H. = Hijriyah
7. r.a = Radhiya Allahu anhu
8. w = Wafat
9. h = Halaman



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Penegasan Judul**

Judul skripsi ini adalah “**Makanan Sehat Dalam al-Qur’an menurut Tafsir Al-azhar**” untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi ini maka peneliti akan menguraikan dan menegaskan kata-kata yang terdapat dalam judul penelitian ini, guna menghindari kesalahan persepsi terhadap pokok permasalahan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

**Makanan sehat** adalah makanan yang higienis dan bergizi. makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Makanan yang akan kita makan harus mengandung gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan “4 sehat 5 sempurna”.<sup>1</sup> Dan di dalam al-Qur’an disebutkan daging dan ikan, susu, buah dan sayur, dan madu.

**Tafsir Al-Azhar** adalah salah satu karya Buya Hamka yang melukiskan suasana kuliah pagi hari yang beliau sampaikan di Masjid Al-Azhar, Jakarta. Tafsir ini juga sempat beliau tulis di dalam penjara selama 3 tahun. Tafsir yang ditulis oleh

---

<sup>1</sup> Hanifa n. dan Luthfeni, *Makanan yang Sehat*, (Bandung, Azka Pres 2006), h.56

Buya hamka tersebut menjadi karya monumental yang ia miliki dan menjadi karya tafsir terbaik pada masanya. Sekalipun karya ini menjadi tafsir terbaik pada masanya, namun tidak banyak masyarakat indonesia yang menjadikannya rujukan dalam kehidupannya. Peminat tafsir ini masih berkuat pada kalangan akademisi. Padahal, idealnya sama-sama hidup di indonesia orang akan lebih condong merujuk ke tafsir indonesia yang kemungkinan lebih ramah terhadap budaya yang ada.

## **B. Alasan Memilih Judul**

Peneliti memilih judul tersebut tentu memiliki alasan, mengapa judul tersebut yang dijadikan fokus penelitian, berikut ini adalah alasan peneliti memilih judul tersebut:

1. Makanan adalah sumber nutrisi yang biasanya berasal dari tumbuhan atau hewan yang diperlukan oleh tubuh manusia sebagai sumber tenaga dan energi untuk beraktifitas. Sebagai seorang muslim tentu saja kita tidak hanya memikirkan makanan yang enak tetapi juga harus memikirkan kandungan halal atau haramnya makanan tersebut. Karena apabila makanan yang kita makan tidak halal tentu tidak akan baik untuk tubuh dan kesehatan manusia itu sendiri.

2. Tafsir Al-Azhar adalah tafsir yang dibuat oleh seorang ulama' tafsir yang sangat menonjol keteguhannya dalam memegang prinsip yang diyakini, dan beliau juga dikenal sebagai seseorang yang lembut dan tidak pernah mengeluarkan kata-kata keras kasar dalam bertutur kata.

3. seiring berkembangnya literatur tafsir Indonesia selama kurun dasawarsa 1960-an periode tersebut ditandai dengan munculnya karya-karya tafsir yang memiliki karakter yang lebih terperinci. Dalam hal ini karya tafsir Buya Hamka yang paling menarik menurut peneliti karena memiliki elemen-elemen corak penafsiran ilmiah untuk diuraikan. Dan tafsir al-Azhar karya Buya Hamka ini adalah kitab tafsir yang memiliki penafsiran Al-Qur'an yang sebenarnya dibandingkan dengan mufasir-mufasir sebelumnya yang menerbitkan karya tafsir Al-Qur'an lebih mirip karya terjemah Al-Qur'an saja.

4. Penulis ingin mengkaji lebih dalam mengenai makanan dalam Al-Qur'an yang di contohkan oleh Rasulullah SAW. Mengingat saat ini banyaknya wabah penyakit yang banyak menyerang manusia dari makanan yang mungkin tidak baik bagi kesehatan manusia itu sendiri.

5. sumber kepustakaan yang peneliti kaji cukup tersedia dan memadai.

### **C. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan<sup>2</sup> adalah hal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap makhluk hidup. Bahkan seseorang dikatakan sejahtera apabila memiliki kesehatan. Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting, karena apabila tubuh tidak sehat segala aktivitas juga akan terganggu, sedangkan apabila memiliki tubuh sehat

---

<sup>2</sup>Kesehatan menurut Majelis Ulama' Indonesia (1983) dimaknai sebagai ketahanan jasmaniyah, ruhaniyah dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, memelihara serta mengembangkannya. Adapun menurut UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan dinyatakan sebagai keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Lihat, Muhammad Syafrodin, *Hidup Sehat Ala Rasulullah saw Jasmani dan Ruhani* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2011), 12

segala aktivitas dapat dikerjakan dengan lancar sehingga dapat menikmati hidup dengan senang hati (bahagia). Orang yang tidak menjaga kesehatannya cenderung akan sangat mudah terkena penyakit, penyakit yang muncul adalah dari pola hidup manusia yang tidak teratur, dalam hal ini lingkunganlah yang mempunyai peran yang dominan dalam mempengaruhi tinggi rendahnya kesehatan manusia.<sup>3</sup>

Umumnya manusia pasti memiliki banyak permasalahan hidup termasuk juga dalam masalah kesehatan. Kesehatan masyarakat sekarang pada umumnya masih sangat memprihatinkan bukan hanya masyarakat yang berada di daerah yang notabnya kumuh, masyarakat yang hidup dilingkungan bersihpun masih banyak yang mengalami masalah kesehatan karena tidak teratur dalam menjalankan pola kehidupannya. Kesehatan menurut Majelis Ulama' Indonesia (1983) dimaknai sebagai ketahanan jasmaniyah, ruhaniyah dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, memelihara serta mengembangkannya. Adapun menurut UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan dinyatakan sebagai keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Sebagai contoh di masa sekarang ini penyakit tak hanya menyerang masyarakat bawah, tetapi banyak masyarakat kalangan atas yang justru terkena penyakit yang bisa dikatakan cukup berat seperti diabetes, setroke dan lain sebagainya. Sedangkan masalah kesehatan yang dialami masyarakat bawah kebanyakan disebabkan oleh kondisi lingkungan, sehingga penyakit tersebut mudah

---

<sup>3</sup>Syafrodin, *Hidup Sehat.*, 13.

berdatangan dan menyerang sistem imun manusia yang kurang kebal. Berbeda dengan masyarakat kelas atas yang masalah kesehatannya banyak disebabkan oleh pikiran, tekanan batin atau kondisi kejiwaan lainnya<sup>4</sup>. Karena, sesungguhnya kesehatan itu mencakup jasmani dan rohani.<sup>5</sup>

Kondisi kesehatan masyarakat seperti ini akan bertambah berat apabila masyarakat sendiri tidak dapat menjaga keselarasan antara kesehatan jasmani dan rohani mereka. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dan penerapan pola hidup sehat tersebut dapat terealisasi atas dasar kesadaran diri pribadi dan semangat untuk menerapkan pola hidup sehat tersebut.

Depresi dan tekanan psikis merupakan gangguan kejiwaan yang sering kali dihadapi dan diderita kebanyakan orang. Menurut Badan Kesehatan Dunia, dari segi stadium penyakit jiwa, Negara-negara seperti Inggris, Finlandia, Skotlandia, dan Irlandia berada diposisi teratas. Di Amerika sekitar tiga persen anggaran Negara dialokasikan untuk menangani gangguan kejiwaan. Tidak ada kata terlambat untuk melakukan pola hidup sehat demi mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani. Dengan membiasakan diri menjaga pola hidup sehat maka dengan sendirinya seseorang akan dapat memperoleh hasilnya berupa kesehatan tubuh baik kesehatan

---

<sup>4</sup>Depresi dan tekanan psikis merupakan gangguan kejiwaan yang sering kali dihadapi dan diderita kebanyakan orang. Menurut Badan Kesehatan Dunia, dari segi stadium penyakit jiwa, Negaranegara seperti Inggris, Finlandia, Skotlandia, dan Irlandia berada diposisi teratas. Di Amerika sekitar tiga persen anggaran Negara dialokasikan untuk menangani gangguan kejiwaan. Lihat, Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa* (Jakarta: The Islamic College Jakarta (Sandra International Institute, 2012), h 3.

<sup>5</sup>Syafrodin, *Hidup Sehat* ., h 11.

jasmani maupun rohani. Karena, pada dasarnya kesehatan adalah milik semua orang, mereka tidak bisa menukarkan kesehatan dengan umur ataupun uang.<sup>6</sup>

Di dalam al-Qur'an<sup>7</sup> juga telah dijelaskan berbagai ayat yang menganjurkan manusia untuk menjaga kesehatan mereka bukan hanya dari segi jasmani tetapi juga dalam segi rohaninya. Dalam menjaga kesehatan jasmani Islam mengajarkan manusia untuk memperhatikan pola makannya, pola tidur, kebersihan dan juga olahraga sedangkan dalam segi rohani Islam mengajarkan manusia untuk memperoleh ketenangan jiwanya dengan melakukan rangkaian ibadah yang menjadi khasnya. Di antara ayat al-Qur'an yang berbicara tentang kesehatan yaitu QS. Al-A'raf (7) : 31 :

﴿ يَبْنَىْ ءَاَدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴾<sup>8</sup>

*Artinya: 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.*

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Dalam ayat tersebut dijelaskan

---

<sup>6</sup>Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup Sehat* (Jakarta: Pustaka Inspira, 2014), h 19-21

<sup>7</sup>Al-Qur'an adalah kalam Allah SWT, yang di turunkan dalam bentuk kata dan makna, dan secara keseluruhan bersifat autentik dalam otoritas ilahi yang keotentikannya dijamin oleh Allah SWT, dan ia adalah kitab yang selalu dipelihara sebagaimana firmanNya:inna nah}nu nazzalna aldhikra wainna lahu lahafizun (sesungguhnya kami menurunkan al-Qur'an dan kamilah pemelihara-pemeliharaNya), QS. (15) : 9. Muhammad Abdul Halim, *Memahami al-Qur'an: Pendekatan Gaya dan Tema*, terj. Rofik Suhud (Bandung: Marja`, 2002) h, 21. 7 M. Shohib Thohir, *Al-Qur'an dan Terjemahnya disertai Hadits-Hadits Shohih Penjelasan Ayat* (Jakarta Selatan: PT Khazanah Mimbar Plus, 2011), h 154.

<sup>8</sup>Thohir, Al-Qur'an dan Terjemahnya ., 35.

bahwasanya untuk menjaga kesehatan manusia harus menjaga pola makanya, memperhatikan takaran makanya yang disesuaikan dengan kebutuhannya dan tidak boleh berlebih-lebihan. Karena makan yang banyak yang melebihi kebutuhan badan akan menyebabkan penyakit. Selain menjaga pola makan, untuk menjaga kesehatan kita juga perlu memperhatikan kebersihan kita serta kebersihan lingkungan sekitar kita. Islam juga telah menjelaskan hal ini, bahwa dalam menjaga kesehatan kita juga harus menjaga kebersihan dan berperilaku hidup bersih. Karena pada dasarnya tempat yang kotor adalah sumber berbagai macam penyakit. Anjuran menjaga kebersihan ini sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah (2) : 222:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

*Artinya: Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. apabila mereka telah Suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.<sup>9</sup>*

Dari ayat ini dapat diketahui bahwa Allah menyukai orang-orang yang mau menjaga kebersihan dirinya. Islam<sup>10</sup> selalu mengajarkan pada umatnya untuk menjaga

<sup>9</sup> M. Shohib Thohir, *Al-Qur'an dan Terjemahnya disertai Hadits-Hadits Shohih Penjelasan Ayat* (Jakarta Selatan: PT Khazanah Mimbar Plus, 2011), h 154.

<sup>10</sup>Pengertian Islam bisa kita bedah dari dua aspek, yaitu aspek kebahasaan dan aspek peristilahan. Dari segi kebahasaan, Islam berasal dari bahasa Arab yaitu dari kata salima yang mengandung arti selamat, sentosa, dan damai. Dari kata salima selanjutnya diubah menjadi bentuk aslama yang berarti berserah diri masuk dalam kedamaian. Oleh sebab itu orang yang berserah diri,



kesehatan, karena kesehatan dalam kehidupan manusia adalah untuk menjadikannya bahagia dan sejahtera. Tapi, selain menjaga kesehatan jasmaninya manusia juga harus menjaga kesehatan rohaninya, Ibnu Sina<sup>11</sup> mengatakan bahwa sumber dari segala penyakit berawal dari pikiran manusia yang tidak tenang, pikiran bisa mempengaruhi kondisi kejiwaan manusia, dan jiwa memiliki pertalian dengan badan.<sup>12</sup> Untuk itu menjaga kesehatan rohani juga sangat penting untuk mencapai kesehatan yang seutuhnya. Seperti, dengan melakukan serangkaian<sup>13</sup>

Dzikirullah yaitu dengan shalat<sup>14</sup>, bersabar, puasa, taubat dan lain sebagainya.

Hal-hal tersebut merupakan cara yang bisa digunakan dalam menjaga kesehatan

---

patuh, tunduk, taat, dan berserah diri kepada Allah SWT disebut sebagai orang muslim. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan kata Islam dari segi kebahasaan mengandung arti patuh, taat dan berserah diri kepada Allah SWT dalam mencari keselamatan dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Hal itu dilakukan atas kesadaran dan kemauan diri sendiri, bukan paksaan atau berpura-pura, melainkan sebagai panggilan dari fitrah dirinya sebagai makhluk yang sejak dalam kandungan telah menyatakan patuh dan tunduk kepada Allah. Adapun pengertian Islam dari segi istilah, banyak para ahli yang mendefinisikan; diantaranya Jalaludin Rahmat, dia mengatakan bahwa Islam adalah menyerahkan sesuatu, menyerahkan diri, meninggalkan orang di bawah kendali orang lain, meninggalkan seorang bersama musuhnya dan berserah diri kepada Tuhan. Lihat, Jalaludin Rahmat, *Islam Dan Pluralisme : Akhlak Qur'an Menyikapi Perbedaan* (Jakarta: Serambi, 2006), 42-44. Ada juga yang mendefinisikan bahwa islam adalah sistem hidup yang lurus ditengah sistem-sistem lain yang bengkok. Ia lurus karena ia adalah sistem Allah yang didasarkan pada pengetahuan dan kebijaksanaan-Nya yang luas. Adapun sistem yang lain didasarkan pada pengetahuan manusia yang terbatas dan tidak terlepas dari nafsu dan kepentingan. Islam adalah sistem hukum-hukum Allah yang terkandung dalam Al-Qur'an, Sunnah, Ijma', maupun Qiyas. Lihat, Jasiman, *Mengenal dan memahami Islam* (Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 2011), h 235- 238.

<sup>11</sup>Nama lengkapnya adalah Abu Ali al-Husain ibn Abdillah bin Hasan ibn Ali ibn Sina. Dikenal di Eropa dengan nama Avicena. Ia dilahirkan pada tahun 370 H (980 M) disuatu tempat yang bernama Afsyana di Bukkhara. Beliau terkenal sebagai ahli kedokteran. Lihat, Muhaimin, dkk, *Studi Islam, Ragam Dimensi dan Pendekatan* (Jakarta: Kencana, 2012), h 328.

<sup>12</sup>Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1991), h 120.

<sup>13</sup>Menurut bahasa shalat diartikan sebagai do'a, sedangkan menurut arti syara' shalat adalah suatu aktifitas yang terdiri dari beberapa ucapan dan pekerjaan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dengan syarat yang telah ditentukan. Lihat, Tolhah Ma'ruf, dkk, *Fiqh Ibadah" panduan Lengkap Beribadah Versi Ahlu Sunnah"* (Kediri: Lembaga Ta'lif wannasyr, 2008)h, 45

<sup>14</sup>Thohir, Al-Qur'an dan ., h15.

rohani manusia, karena dengan melakukan hal tersebut akan melahirkan efek ketengan jiwa, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah (2) : 45 :

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',*

Selain itu Nabi Muhammad saw yang menjadi teladan bagi umat islam juga telah mengajarkan banyak hal untuk menjaga kesehatan ini melalui sunnahya. Kesehatan sangat diprioritaskan oleh beliau, banyak hal dalam keseharian Rasulullah saw yang bisa dijadikan contoh untuk hidup sehat seperti makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang, kemudian mencuci tangan sebelum makan dan lain sebagainya. Kesemuanya itu adalah hal kecil yang berpengaruh besar pada kesehatan tubuh manusia, karena seperti kata pepatah bahwa ilmu tanpa kesehatan akan tiada, tiada harta tanpa kesehatan, tiada perjuangan tanpa kesehatan dan sebagainya. Dengan demikian dapat terlihat bahwa betapa pentingnya kesehatan dalam kehidupan manusia, manusia tidak akan dapat melakukan aktivitas tanpa adanya kesehatan. Sebagai seorang muslim yang diberi pedoman al-Qur'an yang didalamnya banyak diterangkan tentang cara-cara menuju hidup sehat maka seharusnya umat muslim dapat hidup dengan cara yang sehat sesuai dengan yang diajarkan dalam al-Qur'an dan hadits. Karena kesehatan merupakan faktor pokok dalam kehidupan manusia.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup>Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi* (Surakarta: Ziyad, 2014), 11.

Dari situ maka tampak jelaslah bahwa al-Qur'an sebagai petunjuk yang pasti tentang bagaimana mestinya sikap manusia untuk memperoleh kesehatan, baik itu kesehatan rohani maupun kesehatan jasmani secara seimbang. Sebab keseimbangan keduanya yang membawa kesejahteraan lahir dan batin, dan kesehatan itu merupakan harta yang paling berharga yang dimiliki oleh manusia. Tidak ada kata terlambat untuk melakukan pola hidup sehat, dan lakukan perubahan menuju pola hidup sehat sedikit demi sedikit, tidak perlu melakukan perubahan secara drastis. Dan karena pentingnya kesehatan bagi manusia maka apabila manusia itu sehat segala tugas dan kewajiban akan terlaksana dengan baik dan juga kesehatan itu adalah modal bagi manusia untuk menuju pada kehidupan keselamatan didunia dan kesejahteraan di akhirat. Berangkat dari pemikiran di atas, penulis berasumsi bahwa kajian tersebut sangat penting dan menarik untuk diangkat serta diketahui bagaimana sebenarnya pola hidup sehat yang dijelaskan dalam al-Qur'an. Untuk itu penulis mengangkat tema ini dengan harapan dapat menambah wawasan keilmuan khususnya dalam bidang kesehatan dengan berlandaskan pada al-Qur'an.<sup>16</sup>

#### **D. Rumusan Masalah**

Kajian ini terfokus pada pola hidup sehat ala Rasulullah menurut tafsir al Azhar. Agar pembahasan tidak melebar, penulis membatasi penelitian ini dengan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana panduan Al-Qur'an tentang makanan sehat perspektif Tafsir Al-Azhar

---

<sup>16</sup>Abudin Nata, *Metodologi Studi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), h 125.

## **E. Tujuan Penelitian**

Dengan memperhatikan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui panduan Al-Qur'an tentang makanan sehat perspektif Tafsir Al-Azhar

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap khasanah intelektual Islam di bidang keilmuan tafsir, khususnya berkenaan dengan kesehatan.
2. Kajian ini dapat memberikan penyelesaian tentang permasalahan kesehatan khususnya pola hidup yang sehat berbekal al-Qur'an.
3. Untuk memperluas wawasan keilmuan kita terhadap kitab suci al-Qur'an sebagai bukti peningkatan kita terhadap pemahaman ayat al-Qur'an.

## **G. Telaah Pustaka**

Telaah pustaka pada umumnya untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan topik penelitian yang akan diajukan dengan penelitian sejenis yang pernah dilakukan sebelumnya sehingga tidak terjadi pengulangan yang tidak diperlukan.<sup>17</sup>

Telaah pustaka ini dimaksudkan sebagai salah satu kebutuhan ilmiah yang berguna

---

<sup>17</sup>Teuku Ibrahim Alfian, *Dari Babad dan Hikayat Sampai Sejarah Kritis* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1987), h 4. Kutipan ini di kutip kembali dalam Abdul Mustaqim, *Epistimologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta: LKiS Group, 2012), cet. II, h 20.

memberikan kejelasan dan batasan tentang informasi yang digunakan sebagai khazanah pustaka, terutama yang berkaitan dengan tema yang sedang dibahas.

Banyak di antara karya-karya penulis saat ini yang sekilas membahas tentang tema ini, diantaranya:

1. *Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam karya Dr. Amad Syauqi Al-Fanjari yang diterbitkan oleh penerbit PT Bumi Aksara, Jakarta 1996. Dalam buku ini menjelaskan seputar kesehatan menurut syari'at islam serta hal-hal yang perlu dilakukan dalam menjaga kesehatan.*

2. *Hidup Sehat Cara Islam karya Prof. dr. Hamad Hasan Raqith, PhD yang diterbitkan oleh penerbit Marja, Bandung 2006. Dalam buku ini menjelaskan seputar pentingnya hidup sehat serta cara hidup sehat yang dikaitkan dengan pengetahuan modern.*

3. *Kompendium Himpunan Ayat-Ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan Biologi dan Kedokteran karya Dr. Mochtar Naim yang diterbitkan oleh penerbit Gema Insani Press, Jakarta 1996. Dalam buku ini menjelaskan seputar ayat-ayat dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan biologi dan kedokteran.*

4. *Shifa' Dalam Perspektif Al-Qur'an: Telaah Tafsir Mafatih Al-Gharib Karya Fakhr Al-Din Al-Razi, Skripsi karya Abd Aziz, STAIN Kediri tahun 2013. Dalam skripsi ini menjelaskan tentang alQur'an sebagai shifa', al-Qur'an dikatakan sebagai obat jasmani dan rohani dengan mengangkat penafsiran Al-Razi.*

5. *Kurma dalam Al-Qur'an dan Hubungannya dengan Kesehatan (Telaah Tafsir Mawdu'i)*, skripsi karya Rima Luthfiana, STAIN Kediri tahun 2015. Skripsi ini menjelaskan tentang kurma dan nutrisinya serta manfaatnya dalam kesehatan.

6. *Makanan Dalam Al-Qur'an (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar) Tesis Karya Mulizar*, Pascasarjana IAIN Sumatra Utara-Medan tahun 2014. Dalam tesis ini menjelaskan tentang makanan dalam alqur'an menurut penafsiran Buya Hamka dengan fokus kajiannya tentang makanan yang halal dan haram.

Selain penelitian tersebut, cukup banyak penelitian yang menjelaskan masalah pola hidup sehat yang beredar di masyarakat, namun masih secara umum dan kurang lengkap. Sepanjang yang peneliti ketahui, dari penelitian yang ada, belum ada penelitian yang secara fokus membahas tentang pola hidup sehat dalam al-Qur'an dengan kajian tafsir tematik.

Berangkat dari keterangan tersebut, pada kesempatan ini peneliti ingin mengetahui bagaimana panduan Al-Qur'an mengenai makanan yang baik dan sehat dengan kajian tafsir Al-Azhar. Dengan tanpa mengurangi arti pentingnya penelitian-penelitian tersebut. Masih banyak penelitian-penelitian lain yang diperlukan dalam penelitian ini dan peneliti menyadari masing-masing penelitian saling melengkapi dalam memberikan informasi.

## **H. Landasan Teori**

Dalam sebuah penelitian ilmiah, kerangka teori sangat diperlukan antara lain untuk membantu memecahkan dan mengidentifikasi masalah yang diteliti. Selain itu, kerangka teori juga dipakai untuk memperlihatkan ukuran-ukuran atau kriteria yang

dijadikan dasar untuk membuktikan sesuatu.<sup>18</sup> Dari sini penulis merasa penting sebelum mengadakan penelitian untuk menyebutkan beberapa langkah sebagai pisau analisa.

Pola hidup adalah cara pandang atau gaya hidup seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka, bagaimana seseorang bisa mengatur kehidupannya sedemikian rupa supaya bisa tercapai sebuah kesehatan baik itu jasmani maupun rohani mereka. Pola hidup sehat adalah suatu pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Hidup dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik bagi tubuh.<sup>19</sup>

Pola Hidup Sehat menurut Kotler yaitu gambaran dari aktivitas / kegiatan yang di dukung oleh minat, keinginan dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Tentunya terhadap hal- hal baik. Dari pengertian di atas dapat diartikan bahwa gaya hidup sehat adalah suatu pilihan yang sangat tepat untuk kelangsungan hidup kita, sedangkan pola hidup sehat adalah jalan yang harus ditempuh untuk memperoleh fisik yang sehat secara jasmani maupun rohani. Jadi gaya hidup sehat adalah proses untuk mencapai pola hidup sehat. Dalam Islam juga dikatakan bahwa muslim yang kuat adalah yang memiliki tubuh yang kuat dan sehat.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup* ., 54.

<sup>19</sup>*ibid.*

<sup>20</sup>Penelitian adalah suatu proses, yaitu suatu rangkaian langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk memperoleh pemecaan masalah atau jawaban terhadap pertanyaan



## I. Metode Penelitian

Dalam melaksanakan suatu penelitian<sup>21</sup>, metodologi sangat diperlukan untuk membantu menganalisa dan memecahkan permasalahan yang dikaji serta memudahkan kita dalam menyusun karya tulis itu sendiri. Metode penelitian adalah cara bagaimana peneliti mencapai tujuan atau memecahkan masalah. Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian karena berhasil tidaknya suatu penelitian sangat ditentukan oleh bagaimana peneliti memilih metode yang tepat.<sup>22</sup> Adapun metodologi adalah serangkaian metode yang saling melengkapi yang digunakan dalam melakukan penelitian.<sup>23</sup> Guna mendapatkan hasil penelitian yang sistematis dan ilmiah maka penelitian ini menggunakan seperangkat metode sebagai berikut:

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*)<sup>24</sup>, oleh karena itu, sumber data penelitian diperoleh dari kitab-kitab atau buku-buku karya

---

tertentu. Langkah-langkah yang dilakukan harus serasi dan saling mendukung antara yang satu dengan yang lainnya agar penelitian yang dilakukan mempunyai bobot yang cukup memadai dan memberikan suatu kesimpulan yang tidak meragukan. Lihat, Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Hukum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), 18-19.

<sup>21</sup>Suharsini Arikunto, *Manajemen Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), h 22.

<sup>22</sup>Tim Penyusun Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi. Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi Fak. Ushuluddin IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin UIN Suka, 2002), h 9.

<sup>23</sup>Library research yaitu suatu kajian penelitian dengan mencari informasi-informasi serta datadata yang semuanya berasal dari bahan tertulis yang relevan dengan tema yang dibahas. Fungsi tinjauan pustaka adalah untuk memperkuat teori yang diajukan, juga untuk hal-hal sebagai berikut: memperdalam pengetahuan mengenai masalah yang sedang diteliti, menyusun kerangka pemikiran secara logis dan sistematis serta akurat, mempertegas landasan teoritis yang dijadikan landasan untuk berpikir, mempertajam konsep-konsep yang digunakan, sehingga mempermudah dalam perumusan hipotesis. Lihat, Saebani, *Metode Penelitian*, h 163.

tokoh yang diteliti maupun referensi lain yang berupa buku, artikel, thesis, skripsi, atau lainnya yang berkaitan dengan pokok pembahasan. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan jawaban terhadap permasalahan yang sedang diteliti.

## **2. Data dan Sumber Data**

Data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua yakni data primer dan data sekunder. Adapun data primer yang menjadi sumber penelitian ini adalah al-Qur'an. Sedangkan, data sekunder meliputi kitab-kitab maupun buku-buku atau referensi lain yang berkaitan dengan masalah pola hidup sehat ataupun yang berkaitan dengan hal-hal yang dikaji dalam penelitian ini.

## **3. Metode Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam karya tulis ini adalah metode dokumentasi, yaitu mengumpulkan berbagai karya pustaka, artikel dan bentuk informasi lain yang bersifat ilmiah dan mempunyai keterkaitan dengan tema karya ini. Berdasarkan sumber data di atas maka penulis mengumpulkan beberapa karya tulis yang membicarakan tentang pola hidup sehat, yang kemudian dari data-data yang terkumpul baik dari data primer maupun yang sekunder dianalisis dengan menggunakan metode kualitatif, yaitu jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak bisa dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur atau cara lain dari kuantitatif (pengukuran).

#### 4. Metode Analisis Data

Berangkat dari data-data yang sudah ada maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu sebuah metode yang bertujuan memecahkan permasalahan yang ada, dengan menggunakan teknik deskriptif yakni penelitian, analisa dan klasifikasi.<sup>25</sup> Sedang teknik analisisnya adalah analisis isi (content analysis) yaitu teknik yang digunakan untuk menganalisis makna yang terkandung di dalam data yang dihimpun melalui riset kepustakaan. Lebih lanjut Lexy Moleong sebagaimana mengutip pendapatnya Krippendorff bahwa content analysis adalah teknik penelitian yang dimanfaatkan untuk menarik kesimpulan yang replikatif dan shahih dari data atas dasar konteksnya.<sup>26</sup> Argumen-argumen dirangkai secara runtut dan ditata secara berkesinambungan dalam bagian-bagian pembahasan sehingga dapat dipahami sebagai sebuah pemaparan yang runtut dan kesimpulan yang tepat serta mempunyai sumber rujukan yang jelas yang pada akhirnya dapat dinilai sebagai karya ilmiah.

Agar dapat memahami kandungan al-Qur'an baik sisi tersuratnya maupun isi tersiratnya dalam pandangan para ahli tafsir, maka harus memahami metode penafsiran al-Qur'an. Adapun metode menafsirkan al-Qur'an itu ada berbagai cara

---

<sup>25</sup>Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Ilmiah: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka cipta, 1993)h, 202.

<sup>26</sup>Analisa data merupakan proses penyusunan data agar dapat diinterpretasi. Penyusunan data berarti klasifikasi data dengan pola, tema atau kategori tertentu. Langkah pertama dalam analisis data adalah pengumpulan data, perbaikan kerangka data sehingga lebih akurat, penyusunan unsurunsur data yang lemah secara empiris sehingga lebih bermakna, melakukan perubahan yang mengarah pada pengumpulan data guna mempermudah pelaksanaan penelitian berikutnya. Lihat, Saebani, *Metode Penelitian.*, h 95.

yaitu, metode tafsir bi al-ma'tsūr<sup>27</sup> , metode tafsir taḥlīlī (analisis)<sup>28</sup>, metode tafsir ijmālī<sup>29</sup>, dan yang keempat adalah tafsir mawḍu'iy (tematik) yaitu metode menafsirkan al-Qur'an dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang membicarakan satu topik yang sama. Penulis dalam penelitian kali ini menggunakan metode mawḍu'iy<sup>30</sup> yakni dengan cara mengkaji informasi-informasi dari ayat-ayat Tafsir al-Qur'an dan kemudian penulis akan meneliti setiap ayat dalam tiap-tiap surat yang membicarakan pola hidup sehat serta mengklasifikasikan ayat-ayat tersebut sesuai dengan pembagian pola hidup sehat. Atau dengan kata lain dianalisis melalui metode tafsir mawḍu'iy (tafsir tematik) lalu penulis kembangkan lewat pemaparan para mufasir tentang segala macam persoalan tentang pola hidup sehat yang dinyatakan oleh al-Qur'an.

Selain kerangka metodologi tafsir, penulis juga menggunakan kerangka teori yang di gunakan untuk membuka tabir dalam menganalisa ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan taḥrīf yaitu dengan teori korespondensi. Menurut teori ini sebuah penafsiran dikatakan benar apabila ia berkorespondensi, cocok dan sesuai dengan fakta ilmiah yang ada di lapangan. Teori ini dapat di pakai untuk mengukur

---

<sup>27</sup>Winarno Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah* (Bandung: Tarsito, 1994), h 138-139.

<sup>28</sup>Tafsir bi al-ma'tsūr adalah metode menafsirkan al-Qur'an dengan menggunakan hadis nabi saw. Lihat Nasruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000),h 3.

<sup>29</sup>Tafsir taḥlīlī yaitu suatu cara menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an dengan cara menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an tersebut secara terperinci. Lihat Baidan, *Metodologi Penafsiran*.,h 3.

<sup>30</sup>Tafsir ijmālī yaitu metode menafsirkan al-Qur'an secara global sesuai letak runtutan muḥaf. Lihat Baidan, *Metodologi Penafsiran*., h 13.

kebenaran tafsir ilmi<sup>31</sup>. Penafsiran dengan ayat-ayat kauniyah dikatakan benar apabila ia sesuai dengan hasil penemuan teori ilmiah yang telah mapan.<sup>32</sup>

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan medis dan psikologis yaitu dengan menghubungkan ayat-ayat al-Qur'an dengan bukti secara medis dan psikologis. Dalam hal ini, kajian psikologis Islam yang digunakan yaitu sebuah kajian psikologis dari perspektif Islam, bedanya dengan kajian psikologis secara umum adalah kajian psikologis Islami ini menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dan juga hadits yang digunakan sebagai landasan dari pengembangan pemikiran.<sup>33</sup> Sedangkan teknik analisisnya adalah analisis yang terkandung didalam data yang dihimpun melalui pendekatan kepustakaan. Melalui metode ini penulis dapat memahami serta menyusun karya tulis yang bertema pola hidup sehat menurut al-Qur'an dengan melalui pendekatan tafsir tematik dengan harapan dapat terselesaikannya penulisan ini dan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

---

<sup>31</sup>Metode tafsir mawdu'iy juga disebut dengan metode tematik karena pembahasannya berdasarkan tema-tema tertentu yang terdapat di dalam al-Qur'an . Ada dua cara dalam tata kerja tafsir mawdu'iy ini. Pertama, dengan cara menghimpun seluruh ayat-ayat dalam al-Qur'an yang berbicara tentang suatu masaah (mawdu'iy atau tema) tertentu mengarah kepada suatu tujuan sama. Sekalipun turunya berbeda dan tersebar dalam berbagai surat dalam al-Qur'an . Kedua, penafsiran yang dilakukan berdasarkan surat al-Qur'an cara pertama lebih populer sehingga setiap ada penggunaan istilah tafsir mawdu'iy yang terlintas dalam pikiran seseorang seperti dikemukakan pada cara pertama di atas. Lihat M. Alfatih Suryaditaga, *Metodologi Ilmu tafsir* (Yogyakarta: teras, 2005),h 47.

<sup>32</sup>Menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan pendekatan sains dan teknologi.lihat. Badri Khaeruman, *Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an* (Jakarta: CV Pustaka Setia, 2004), h109.

<sup>33</sup>Abd al-Mustaqim, *Epistimologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta:LkiS 2012)h, 83.



## BAB II

### MAKANAN DALAM AL-QUR'AN

#### A. Definisi Makanan

##### 1). Secara Bahasa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi makanan yaitu segala apa yang boleh dimakan, (seperti panganan, lauk pauk, kue dan lain-lain).<sup>1</sup>

Sedangkan dalam buku-buku Ensiklopedi, makanan berarti segala apa yang boleh dimakan oleh manusia; sesuatu yang bisa menghilangkan rasa lapar;<sup>2</sup> dan bisa menguatkan badan.<sup>3</sup> Didefinisikan juga bahwa makanan adalah segala macam bahan yang apabila dimakan atau masuk ke dalam tubuh akan membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, ataupun mengatur segala bentuk proses dalam tubuh. Selain itu, makanan juga mengandung nilai khusus untuk berbagai kelompok manusia, suku bangsa atau perorangan, yaitu unsur kelezatan, menyuguhkan rasa kenyang dan nilai yang dikaitkan dengan faktor-faktor lain, misalnya emosi, perasaan, tingkat sosial, agama, kepercayaan, dan lain-lain.<sup>4</sup>

Dalam bahasa Arab, kata makanan berasal dari lafazh أطفمة (*al-ath'imah*). Kata *al-ath'imah* adalah bentuk *jamak* dari kata طعام (*tha'âm*). Secara

---

<sup>1</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1998), Cet. I, h. 547

<sup>2</sup> Abdul Azizi Dahlan at. al. (Edit.), *Ensiklopedi Hukum Islam*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1997), Cet. I, Jilid 4, h. 1071

<sup>3</sup> *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994), jilid 3, h. 127

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



etimologi, makanan (*at-tha'âm*) adalah segala sesuatu yang dapat dimakan dan segala sesuatu yang dijadikan untuk kekuatan tubuh.<sup>5</sup>

## 2). Secara Istilah

Menurut istilah para ahli fiqih, lafazh طعام dipakai dalam makna yang berbeda-beda sesuaidengan perbedaan negerinya. Sebagian besar mereka memakai lafazh ini untuk mengartikan 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.<sup>6</sup>

Mereka juga mengartikan bahwa lafazh طعام adalah semua yang dikonsumsi oleh manusia seperti makanan untuk memberikan tenaga contohnya gandum, makanan yang ditambahkan sebagai rempah-rempah seperti minyak, dan juga makanan sebagai kenikmatan atau kesenangan seperti apel, dan makanan sebagai pengobatan dan penyembuhan seperti jintan hitam atau garam.<sup>7</sup>

Sedangkan penduduk Hijaz menggunakan lafazh طعام secara khusus dalam arti gandum.<sup>8</sup>

Menurut definisi-definisi di atas, maka yang dimaksud makanan dalam penulisan ini ialah semua bahan yang dapat dikonsumsi oleh manusia yang bermanfaat untuk menumbuhkan, memelihara kesehatan, sumber energi, mengatur semua proses dalam tubuh dan lain sebagainya.

Oleh sebab itu semua makanan yang dikonsumsi oleh tubuh harus

---

<sup>5</sup> Ibnu Manzhur, *Lisan al-Arab*, (Beirut : Dar Al-Fikr,t.th), Jilid 15, h. 256

<sup>6</sup> Ahmad at-Thariqi, *Ahkâm al-Ath'imah fi asy-Syari'ah al-Islamiyyah*, (Riyadh : 1984), Cet. I, h. 63

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> Ibnu Manzhûr, *Op. Cit.*, h. 256

memiliki kandungan nutrisi yang dibutuhkan oleh manusia, jadi apabila berbicara tentang makanan sangat erat korelasinya dengan nutrisi, karena nutrisi adalah sebagai ikatan kimia yang ada di dalam makanan yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan fungsinya sumber energi, menjaga dan memelihara jaringan dan juga mengatur proses yang ada dalam tubuh.<sup>9</sup>

Dalam bahasa inggris nutrisi berasal disebut dengan *nutrient* yang berarti menumbuhkan atau makanan yang bergizi. Sedangkan kata Gizi diambil dari bahasa Arab *ghidzdzi*, *ghidzâ'* dan *taghdziyah*, yang artinya sesuatu yang berhubungan dengan makanan.<sup>10</sup> Maka nutrisi iyalah istilah untuk semua zat gizi yang ada di dalam bahan makanan satu ataupun lebih untuk melengkapi, membangun serta mengatur jaringan dan juga untuk mengatur proses kehidupan organ tubuh manusia. Dikenal ada enam jenis nutrisi yang diperlukan oleh tubuh, diantaranya Protein, Lemak, Karbohidrat, Vitamin, Mineral dan Air.<sup>11</sup>

## **B. 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. Hal itu karena makanan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani dan rohani manusia. Maka dari itu dalam ajaran Islam banyak peraturan yang berhubungan dengan “*makanan*” dari mulai mengatur etika makan, mengatur idealitas kuantitas

---

<sup>9</sup>Sunita Almatier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, t.th.), h. 3

<sup>10</sup>Atabik Ali, *Kamus Inggris-Indonesia-Arab*, (Yogyakarta : Multi Karya Grafika, 2003), Cet. I, h. 864

<sup>11</sup>Hassan Syadily (Red.), *Op. Cit.*, h. 2416

makanan di dalam perut, bahkan yang terpenting adalah mengatur makanan yang *halal* dan *baik* ataupun yang *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.<sup>12</sup>

Kata *halal* berasal dari bahasa Arab *halla*, *yahillu*, *hillan*, yang artinya, secara etimologi adalah membebaskan, melepaskan, memecahkan, membubarkan dan membolehkan.<sup>13</sup> 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'*.<sup>14</sup> *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'rifât* (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 didalamnya

---

<sup>12</sup> A. Djaelani Sediaoetama, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, (Jakarta : Dian Rakyat, 1990), Cet. I, h. 20

<sup>13</sup> Abdul Aziz Dahlan, *et. al. (ed.), Ensiklopedi Hukum Islam*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1996), Cet. I, jilid 2, h. 505

<sup>14</sup> Abdul Aziz Dahlan, *Ibid*, h. 506

makanan, minuman, dan obat-obatan. Sedangkan pengertian kedua berkaitan dengan kebolehan memanfaatkan, memakan, meminum dan mengerjakan sesuatu yang kesemuanya ditentukan berdasarkan nas.<sup>15</sup>

Kata *halal* juga mengandung arti segala sesuatu yang boleh dikerjakan atau dimakan. Dengan pengertian bahwa orang yang melakukannya tidak mendapat sanksi dari Allah swt<sup>16</sup> 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 :

قُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ لَكُمْ مِنْ رِزْقٍ فَجَعَلْتُمْ مِنْهُ حَرَامًا وَحَلَلًا قُلْ أَلَا اللَّهُ  
أَذِنَ لَكُمْ أَمْ عَلَى اللَّهِ تَفْتَرُونَ ﴿٥٩﴾

*Artinya: Katakanlah: "Terangkanlah kepadaku tentang rezki yang diturunkan Allah kepadamu, lalu kamu jadikan sebagiannya Haram dan (sebagiannya) halal". Katakanlah: "Apakah Allah telah memberikan izin kepadamu (tentang ini) atau kamu mengada-adakan saja terhadap Allah ?" (Q.S Yunus:59)*

Manusia dalam hal ini tidak mempunyai kewenangan sedikitpun. Menurutny, siapa yang melakukannya berarti telah membuat sekutu bagi- Nya. 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 :

---

<sup>15</sup> Abdul Aziz Dahlan, *Ibid*

<sup>16</sup>M. Abdul Mujieab, dkk., *Kamus Istilah Fiqih*, (Jakarta : PT. Pustaka Firdaus, 1994),Cet. I, h. 97

“Yang disebut halal itu ialah yang dihalalkan oleh Allah”. Hadis yang senada diriwayatkan oleh Al-Hakim dan Al- Bazzar.<sup>17</sup>

Segala sesuatu yang dihalalkan 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.<sup>18</sup>

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

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ أَسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَوَاتٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٢٩﴾

*Artinya: Dia-lah Allah, yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu dan Dia berkehendak (menciptakan) langit, lalu dijadikan-Nya tujuh langit. dan Dia Maha mengetahui segala sesuatu. (Q.S al-Baqarah: 29)*

وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١٣﴾

*Artinya: Dan Dia telah menundukkan untukmu apa yang di langit dan apa yang di bumi semuanya, (sebagai rahmat) daripada-Nya. Sesungguhnya pada*

<sup>17</sup>Abdul Aziz Dahlan, *et. al., (ed), Op. Cit.,* h. 506

<sup>18</sup>Yusuf Qardhawi, *Al-Halâl wa al-Harâm fî al-Islâm,* (Cairo : Maktabah Wahbah, 1997),Cet. XXVIII, h. 30-31

yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berfikir. (Q.S al-Jatsiyah: 13)

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 disiapkan Allah pada manusia seperti yang disebutkan dalam surat *Yunus* ayat 59 di atas.<sup>19</sup>

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.<sup>20</sup>

Rincian pengecualian itu tidak jarang diperselisihkan oleh para ulama, baik disebabkan oleh perbedaan penafsiran ayat, maupun penilaian kesahihan dan makna hadis-hadis Nabi Saw.<sup>21</sup>

#### **a). Halal Li Dzatih**

Allah maha pemurah lagi maha pengasih. Terlalu banyak bahkan hampirsemua jenis makanan adalah halal dan dapat dikonsumsi. Sebaliknya terlalusedikit jenis makanan yang diharamkan yang tidak boleh dikonsumsi. Hikmahpelarang tersebut jenis Allah yang maha mengetahui. Adapun kebaikan

---

<sup>19</sup>M. Quraish Syihab, *Wawasan al-Qur'an*, ( Bandung : Mizan, 2007 ), Cet. II, h. 18

<sup>20</sup>*Ibid*, h. 185

<sup>21</sup>*Ibid*

dari adanya larangan tersebut jelas untuk kepentingan dan kebaikan bagi manusia itu sendiri.

Di antaranya, sebagai penguji ketaatannya secara rohaniyah melalu makanan dan minumannya dan agar manusia tahu/mau bersyukur. Bangkai, darah dan babi secara tegas diharamkan oleh Allah, sebagaimana yang ditegaskan Allah swt dalam QS. al-An'am/6: 145.

قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا  
مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ ۚ فَمَنْ اضْطُرَّ  
غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤٥﴾

Artinya: Katakanlah: "Tiadalah aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaKu, sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai, atau darah yang mengalir atau daging babi - karena sesungguhnya semua itu kotor - atau binatang yang disembelih atas nama selain Allah. Barangsiapa yang dalam keadaan terpaksa, sedang Dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, Maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".

Adapun ayat lain yang terkait dengan ayat di atas adalah QS. al-Ma'idah: 3

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ ۚ وَالْمُنْخَنِقَةُ  
وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذُكِّرْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَىٰ  
النُّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَمِ ۚ ذَٰلِكُمْ فِسْقٌ ۗ الْيَوْمَ يَبْسُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ  
دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ ۗ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي  
وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ۚ فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ ۚ فَإِنَّ اللَّهَ  
غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣﴾



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

Ayat ini dijelaskan tentang suatu yang penting bagi Nabi Muhammad saw dan bagi seluruh ummat Islam bahwa Allah telah menyempurnakan agama Islam dan telah mencukupkan nikmat-Nya, serta telah ridha agama Islam menjadi agama ummat manusia.

Setelah ayat ini dibacakan oleh Nabi, maka Umar menangis lalu Nabibertanya apa yang menyebabkan ia menangis. Umar menjawab, "*sesuatu yang sudah sempurna tidak ada yang ditunggu lagi kecuali kurangnya.*" Rasulullah membenarkan ucapan Umar itu (*riwayat Ibnu Jarir dan Harun bin Antarah dari ayahnya*). Diriwayatkan bahwa ayat ini diturunkan di Arafah tanggal 9 Zulhijjah 10 H, hari Jum'at sesudah ashar. Sejarah telah mencatat bahwa 81 hari sudahturunnya ayat ini Nabi Muhammad saw pun wafat setelah menunaikan risalahnya selama kurang lebih 23 tahun. Ajaran Islam telah sempurna, walau segala persoalan belum dirinci, tetapi telah cukup sempurna dengan berbagai prinsip urusan duniawi dan akhirawi.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup>Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid 2, h. 356

### **b). Halal li Ghairihi**

Makanan yang halal tetapi bila diproses dengan cara yang tidak halal, maka menjadi haram. Memproses secara tidak halal itu bila dilakukan:

- a. Penyembelihan hewan yang tidak dilakukan oleh seorang muslim, dengan tidak menyebut atas nama Allah dan menggunakan pisau yang tajam.
- b. Penyembelihan hewan yang jelas diperuntukkan atau dipersembahkan kepada berhala (*sesaji*).
- c. Karena darah itu diharamkan, maka dalam penyembelihan, darah hewan yang disembelih harus keluar secara tuntas, dan urat nadi leher dan saluran nafasnya harus putus dan harus dilakukan secara santun, menggunakan pisau yang tajam.
- d. Daging hewan yang halal tercemar oleh zat haram atau tidak halal menjadi halal. Pengertian tercemar disini bisa melalui tercemarnya dengan bahan tidak halal, berupa bahan baku, bumbuh atau bahan penolong lainnya. Bisa juga karena tidak terpisahnya tempat dan alat yang digunakan memproses bahan tidak halal.
- e. Adapun ikan baik yang hidup di air tawar maupun yang hidup di air laut semuanya halal, walaupun tanpa disembelih, termaksud semua jenis hewan yang hidup di dalam air.

Selain yang disebut, ada beberapa jenis binatang yang diharamkan oleh sementara pendapat ulama namun dasarnya masih mengundang perbedaan pendapat.

Adapun disini binatang yang halal yang disebutkan di atas adalah:<sup>23</sup>

a. Semua binatang yang hidup dalam air dan tidak dapat bertahan lama hidup di darat hukumnya halal, sekali pun rupanya seperti binatang yang haram di darat, misalnya rupanya seperti babi, kecuali binatang yang mengandung racun. Isi kerang, tiram dan kepah hukumnya halal. Belut juga termasuk jenis ikan yang halal. Dalam al-Qur'an dinyatakan dalam firman Allah swt. QS. al-Ma'idah/5: 96

أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرْمٌ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا  
دُمْتُمْ حُرْمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٩٦﴾

*Artinya: Dihalalkan bagimu binatang buruan laut dan makanan (yang berasal) dari laut sebagai makanan yang lezat bagimu, dan bagi orang-orang yang dalam perjalanan; dan diharamkan atasmu (menangkap) binatang buruan darat, selama kamu dalam ihram. dan bertakwalah kepada Allah yang kepada-Nyalah kamu akan dikumpulkan.*

b. Binatang-binatang darat yang halal ialah lembu/sapi, kambing, kuda,kerbau, unta, kijang/rusa, pelanduk, landak, kancil, menjangan dankelinci. Firman Allah dalam QS. al-Ma'idah: 1

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ ۚ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَىٰ  
عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُحِلِّي الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ ۗ إِنَّ اللَّهَ تَحَكُّمٌ مَا يُرِيدُ ﴿١﴾

*Artinya: Hai orang-orang yang beriman, penuhilah aqad-aqad itu[388]. 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-hukum menurut yang dikehendaki-Nya.*

<sup>23</sup>Muh. Rifa'i, Ilmu Fiqih Islam Lengkap (Semarang: PT Karya Toha Putra, 1978), h. 434- 435.


- c. Burung yang halal seperti itik, mentok, angsa, ayam, ayam hutan, belibis, perling, burung ayam-ayam, burung pipit, tekukur, dll.
- d. Segala makanan yang baik dan lezat, halal hukumnya sebagaimana firman Allah swt, dalam QS. al-A'raf: 157


 ..... وَحُلِّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَتُحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتُ...

*Artinya: ....dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk ....*

## 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'râf ayat 157 :


 وَحُلِّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَتُحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتُ

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

Yang dimaksud *thayyib* di sini adalah makanan-makanan yang baik, bergizi lagi sesuai dengan selera dan kondisi yang memakannya.<sup>24</sup> 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.<sup>25</sup>

Di dalam surat al-A'râf ayat 157 di atas, disebutkan bahwa diantara tujuan diutusnya Nabi Muhammad saw. adalah untuk menghalalkan yang baik-baik

<sup>24</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Cet. I, Vol. 4, h. 327

<sup>25</sup>H. Fachruddin Hs. *Ensiklopedia Al-Qur'an*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1992), Cet. I, jilid 2, h. 21

(*thayyib*) dan mengharamkan yang buruk-buruk (*khabits*). Hal ini sangat berkaitan dengan masalah makanan. Dalam ayat lain Allahswt. berfirman :

قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠٠﴾

*Artinya: Katakanlah: "tidak sama yang buruk dengan yang baik, meskipun banyaknya yang buruk itu menarik hatimu, Maka bertakwalah kepada Allah Hai orang-orang berakal, agar kamu mendapat keberuntungan." (Q.S al-Maidah:100)*

Artinya tidaklah sama nilainya di sisi Allah dan dampaknya di kemudian hari antara sesuatu yang buruk dengan sesuatu 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.<sup>26</sup>

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. Umumnya tidak ada bahan makanan yang memiliki kandungan semua zat gizi secara lengkap dalam kwantum masing-masing yang mencukupi kebutuhan tubuh. Air susu dan telur misalnya, keduanya dikatakan mengandung semua gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi tetapi hanya untuk jangka waktu tertentu, karena seiring dengan pertumbuhan sang anak maka semakin besar dan beragam pula gizi yang dibutuhkan, jadi untuk memperoleh energi untuk mempersiapkan dalam melakukan kegiatan fisiknya sehari-hari, maka dibutuhkan zat-zat makanan yang

---

<sup>26</sup>M. Quraish Shihab, *Op. Cit.*, Jilid 3, h.259

lengkap. Kandungan nutrisi dalam makanan yang diperlukan manusia terdiri dari enam macam yaitu, karbohidrat (hidrat arang), protein, lemak, vitamin, mineral dan air.<sup>27</sup> 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.<sup>28</sup>

Hampir seluruh kebutuhan karbohidrat bagi manusia bersumber dari tumbuhan, ada juga yang berasal dari hewan yaitu susu, namun susu ini hanya memiliki sedikit saja kandungan karbohidrat jika dibandingkan dengan yang berasal dari tumbuhan yaitu padi-padian (beras dan ketan) dan produk-produk olahannya, misalnya bihun, tepung dan lain-lain; umbi-umbian (singkong, ubi, talas, kentang, dan sebagainya); sereal (jagung, gandum, *hevermout*), kacang-

---

<sup>27</sup>H. Marsetyo dan G. Kartasapoetra, *Ilmu Gizi, (Koreksi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja)*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1991), Cet. I, h. 3

<sup>28</sup>Soenarso Soehardi, *Memelihara kesehatan Jasmani Melalui Makanan*, (Bandung :Penerbit ITB, 2004), h. 56-57

kacangan, buah-buahan dan termasuk semua produk-produk olahan dari bahan-bahan tersebut; sayur-mayur; semua jenis gula murni; madu dan alkohol.<sup>29</sup>

### **b). Protein**

Istilah protein berasal dari kata Yunani “*Proteos*”, yang berarti yang utama atau yang didahulukan.<sup>30</sup> sesuai dengan artinya 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 ialah membentuk 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.<sup>31</sup>

Protein sebagai sumber penghasil kalori maka ia berfungsi 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%

---

<sup>29</sup>Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 64-65

<sup>30</sup>Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama,2003), h. 77

<sup>31</sup>Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 72

dari berat kering sel dalam jaringan tubuh terdiri dari protein seperti hati dan daging. Protein dapat diperoleh dari dua sumber yaitu sumber protein nabati dan sumber protein hewani. Protein nabati yaitu sejenis kacang-kacangan misalnya: kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, jagung, jamur dan sebagainya. Sedangkan protein hewani berasal dari ikan, susu, telur, daging, dan madu.<sup>32</sup>

### c). Lemak

selanjutnya lemak yang juga tidak kalah penting dari karbohidrat maupun protein yaitu dalam fungsinya sebagai makanan cadangan dalam tubuh, karena kelebihan karbohidrat diubah menjadi lemak.<sup>33</sup> Ada tiga jenis lemak yang terdapat dalam makanan, yaitu : kolesterol, fosfor-lipid, dan trigliserida (*lemak netral*).<sup>34</sup>

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.<sup>35</sup>

Berikut ini adalah beberapa fungsi dari lemak bagi tubuh manusia :

---

<sup>32</sup>F.G. Winarto, *Op. Cit.*, h. 50- 51

<sup>33</sup>Ronald Sitorus, *Makanan Sehat dan Bergizi*, (Bandung : Yrama Widya, 2009), Cet. I.h.

5

<sup>34</sup>Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 66

<sup>35</sup>Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama,2003), h. 63



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.<sup>36</sup>

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 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.<sup>37</sup> Berikut ini adalah beberapa sumber lemak yang terdapat dalam hewan yang biasa dikonsumsi : udang, daging sapi, kerbau, domba, kambing ayam dan sebagainya, susu, keju, kuning telur, ikan, mentega dan lain-lain. Sedangkan sumber lemak yang terdapat pada tumbuhan terdapat dalam: minyak goreng, margarin, kacang-kacangan, buah alpukat dan lain-lain.<sup>38</sup>

#### **d). Vitamin**

Vitamin adalah zat organik yang tidak dapat diolah oleh tubuh tetapi diperlukan tubuh untuk dapat berlangsungnya berbagai reaksi metabolisme energi

---

<sup>36</sup> Sjamien Moehji, *Ilmu Gizi*, (Jakarta : Bharata Karya Aksara, t.th.), cet. V, jilid I, h. 13

<sup>37</sup> H. Marsetyo dan G. Kartasapoetra, *Op. Cit.*, h. 74, Lihat juga Soenarso Soehardi, *Op.Cit.*, h. 68-69

<sup>38</sup> *Ibid*, h. 71-72

dan biokimia dalam tubuh.<sup>39</sup> Istilah vitamin awalnya diutarakan oleh seorang ahli kimia Polandia bernama *Cashimir Funk*. Dalam usahanya 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 dinamakan vitamin.

Penelitian selanjutnya membuktikan bahwa ada beberapa jenis vitamine yang tidak merupakan amine. Oleh sebab itu, istilah “vitamine” kemudian diubah menjadi vitamin.<sup>40</sup>

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.<sup>41</sup> 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.<sup>42</sup>

#### **e). Mineral**

Selain zat-zat gizi di atas, manusia juga membutuhkan nutrisi makanan berupa mineral. Mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil di dalam

---

<sup>39</sup>F.G. Winarto, *Op. Cit.*, h. 119

<sup>40</sup>Sunita Almatsier, *Op. Cit.*, h. 151

<sup>41</sup> 63 F.G. Winarto, *Op. Cit.*, h. 119

<sup>42</sup> 64 *Ibid*, h. 121

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. Mineral yang dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari berbagai macam yaitu secara sendiri-sendiri maupun secara golongan ataupun unsur antar unsur. Secara umum mineral-mineral ini digunakan tubuh untuk membangun jaringan tulang dan gigi, memberikan elektrolit untuk keperluan otot-otot dan syaraf, serta membantu pembuatan berbagai enzim.

#### **f). Air**

selain karbohidrat, lemak dan protein, air adalah zat gizi yang sangat penting diantara fungsinya dalam kelangsungan metabolisme tubuh adalah sebagai unsur utama dari semua struktur sel, sebagai pelarut serta menjaga kesetabilan suhu tubuh. Kebutuhan air di dalam tubuh diatur oleh beberapa kelenjar, seperti anak ginjal, dan kelenjar keringat.<sup>43</sup>

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.

Sebagai contoh ketika tubuh melakukan pembakaran unsur-unsur gizi yang ada di dalam tubuh, maka suhu tubuh akan naik dan disinilah air berperan sebagai penurun panas agar suhu tubuh bisa menjadi normal kembali sebagai air harus

---

<sup>43</sup>Soenarso Soehardi, *Op. Cit.*, h. 120

dikeluarkan dari lubang keringat.<sup>44</sup> 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 dijelaskan 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.<sup>45</sup>

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

Dari segi batasan dan esensinya, haram dirumuskan dengan :<sup>46</sup>

ما طلب الشارع تركه على وجه الحتم والالزام

*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

---

<sup>44</sup>Ronald Sitorus, *Makanan Sehat dan Bergizi*, (Bandung : Yrama Widya, 2009), Cet. I, h. 115

<sup>45</sup> Amir Syarifuddin, *Ushul Fiqh*, (Jakarta : Kencana, 2009), Cet. IV, Jilid 1, h. 366

<sup>46</sup>Wahbah Zuhaili, *Fiqih Islam wa Adillatuhu*, (Jakarta : Gema Insani, 2010), Cet. I, Jilid1, h. 59

*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.<sup>47</sup>

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*).

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.<sup>48</sup>

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 :

---

<sup>47</sup>Nasrun Haroen, *Ushul Fiqh I*, (Jakarta : Logos, 1996), cet. I, h. 240-250

<sup>48</sup>Amir Syarifuddin, *Ushul Fiqh, Op. Cit.*, h. 367

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ

أَضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٧٣﴾

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 Dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, Maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.. (Q.S al-Baqarah:173)

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلٍ

الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah[434], adalah Termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan. (Q.S al-Maidah:90)

Dari ayat-ayat di atas, maka dapat diketahui bahwa makananmakanan 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

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَانْتَهَى فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ وَمَنْ عَادَ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٢٧٥﴾ يَمْحَقُ اللَّهُ الرِّبَا وَيُرْبِي الصَّدَقَاتِ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ كَفَّارٍ أَثِيمٍ ﴿٢٧٦﴾

*Artinya: Orang-orang yang Makan (mengambil) riba tidak dapat berdiri melainkan seperti berdirinya orang yang kemasukan syaitan lantaran (tekanan) penyakit gila. Keadaan mereka yang demikian itu, adalah disebabkan mereka berkata (berpendapat), Sesungguhnya jual beli itu sama dengan riba, Padahal Allah telah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba. orang-orang yang*

*telah sampai kepadanya larangan dari Tuhannya, lalu terus berhenti (dari mengambil riba), Maka baginya apa yang telah diambilnya dahulu (sebelum datang larangan); dan urusannya (terserah) kepada Allah. orang yang kembali (mengambil riba), Maka orang itu adalah penghuni-penghuni neraka; mereka kekal di dalamnya.*

b). Makan Harta Anak Yatim dengan Batil

عَلَّ  
إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا  
وَسَيَصْلُونَ سَعِيرًا ﴿١٠﴾

*Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang memakan harta anak yatim secara zalim, sebenarnya mereka itu menelan api sepenuh perutnya dan mereka akan masuk ke dalam api yang menyala-nyala (neraka). (Q.S an-Nissa':10)*



## DAFTAR PUSTAKA

- Hanifa n. dan Luthfeni, *Makanan yang Sehat*, Bandung, Azka Pres 2006
- Muhammad Syafrodin, *Hidup Sehat Ala Rasulullah saw Jasmani dan Ruhani* Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2011
- Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa Jakarta: The Islamic College Jakarta Sandra International Institute*, 2012
- Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup Sehat Jakarta: Pustaka Inspira*, 2014
- Muhammad Abdul Halim, *Memahami al-Qur'an: Pendekatan Gaya dan Tema, terj. Rofik Suhud* Bandung: Marja`, 2002
- M. Shohib Thohir, *Al-Qur'an dan Terjemahnya disertai Hadits-Hadits Shohih Penjelasan Ayat Jakarta Selatan: PT Khazanah Mimbar Plus*, 2011
- Jasiman, *Mengenal dan memahami Islam Solo: PT Era Adicitra Intermedia*, 2011
- Muhaimin, dkk, *Studi Islam, Ragam Dimensi dan Pendekatan Jakarta: Kencana*, 2012
- Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam Jakarta: PT Bulan Bintang*, 1991
- Tolhah Ma'ruf, dkk, *Fiqh Ibadah" panduan Lengkap Beribadah Versi Ahlu Sunnah"* Kediri: Lembaga Ta'lif wannasyr, 2008
- Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi Surakarta: Ziyad*, 2014
- Abudin Nata, *Metodologi Studi Islam Jakarta: Raja Grafindo Persada*, 2000
- Teuku Ibrahim Alfian, *Dari Babad dan Hikayat Sampai Sejarah Kritis Yogyakarta: Gajah Mada University Press*, 1987
- Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Hukum Bandung: CV Pustaka Setia*, 2008
- Suharsini Arikunto, *Manajemen Penelitian Jakarta: Rineka Cipta*, 1990
- ....., *Prosedur Penelitian Ilmiah: Suatu Pendekatan Praktek Jakarta: Rineka cipta*, 1993
- Winarno Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah Bandung: Tarsito*, 1994
- Nasruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an, Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 2000
- M. Alfatih Suryaditaga, *Metodologi Ilmu tafsir Yogyakarta: teras*, 2005
- Badri Khaeruman, *Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an Jakarta: CV Pustaka Setia*, 2004
- Abd al-Mustaqim, *Epistimologi Tafsir Kontemporer Yogyakarta:LkiS* 2012

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 1998, Cet. I
- Abdul Azizi Dahlan at. al. (Edit.), *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1997, Cet. I, Jilid 4
- Ensiklopedi Islam*, Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994, jilid 3
- Hassan Shadily (Red.), *Ensiklopedi Indonesia*, Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1983, jilid 4
- Ibnu Manzhur, *Lisan al-Arab*, Beirut : Dar Al-Fikr,t.th, Jilid 15
- Ahmad at-Thariqi, *Ahkâm al-Ath‘imah fî asy-Syari‘ah al-Islamiyyah*, Riyadh : 1984 Cet. I
- Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, t.th.
- Atabik Ali, *Kamus Inggris-Indonesia-Arab*, Yogyakarta : Multi Karya Grafika, 2003, Cet. I.
- M. Quraish Syihab, *Wawasan al-Qur’an*, Bandung : Mizan, 2007, Cet. II  
 ..... , *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002 , Cet. I, Vol. 3
- ‘Abdullah bin Muhammad bin ‘Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi’i, 2012, Jilid 3, h. 156
- A. Djaelani Sediaoetama, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, Jakarta : Dian Rakyat,1990, Cet. I
- Abdul Aziz Dahlan, et. al. (ed.), *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta : PT. Ichtiar BaruVan Hoeve, 1996, Cet. I, jilid 2
- M. Abdul Mujieb, dkk., *Kamus Istilah Fiqih*, Jakarta : PT. Pustaka Firdaus, 1994,Cet. I,
- Yusuf Qardhawi, *Al-Halâl wa al-Harâm fî al-Islâm*, Cairo : Maktabah Wahbah, 1997,Cet. XXVIII
- H. Marsetyo dan G. Kartasapoetra, *Ilmu Gizi, (Koreksi Gizi, Kesehatan dan ProduktifitasKerja)*, Jakarta : Rineka Cipta, 1991, Cet. I
- Soenarso Soehardi, *Memelihara kesehatan Jasmani Melalui Makanan*, Bandung :Penerbit ITB, 2004
- Ronald Sitorus, *Makanan Sehat dan Bergizi*, (Bandung : Yrama Widya, 2009), Cet. I
- Abdul Manan Syafi’I, “Pengaruh Tafsir Al-Manar terhadap Tafsir Al-Azhar”, Miqot,Vol. XXXVIII, No. 2, Juli-Desember 2014
- James R. Rush, *Adicerita HAMKA*, Jakarta: Gramedia Pusata Utama, 2017
- Yudi Pramoko, *Hamka Pujangga Besar* Bandung: Rosda, 2009

Abdul Rouf, “*Tafsir Al-Azhar dan Tasawuf Menurut Hamka*”, Jurnal Ushuluddin, Juli-Desember 2013

Azyumardi Azra dan Saeful Umam, *Tokoh dan Pemimpin Agama: Biografi Sosial-Intelektual*, Jakarta: Litbang RI dan Pusat Pengajian Islam dan Masyarakat, 1998

ar-Ragib al-Asfahani, *Mu‘jām Mufradāt alfaẓ Alqurān* Beirut: Dār al-Fikr, tt

Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional, 2007), Jilid 1

....., *Tafsir al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional, 2007), Jilid II

....., *Tafsir al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional, 2007), Jilid III

....., *Tafsir al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional, 2007), Jilid IV

M.Qurais Shihab, *al-Miṣbāḥ*, Jakarta: Lentera Hati, 2000 vol. 3