

KORELASI MAKANAN HALAL DAN THOYIB TERHADAP KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Nurkhayati Rojabiah¹, Sri Suryani², Sigit Budiyanto³

Sekolah Tinggi Ilmu Shuffah Al-Qur'an Abdullah Bin Mas'ud Online Lampung Selatan

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Correspondence Author : srisuryani13@gmail.com

Abstract: *This research explains about food which is one of the basic needs for human life. Every day humans will never miss consuming food. In the Qur'an, there are two categories of food, namely halal food and thoyyib. Halal is something that permissible according to Islamic teachings. Meanwhile, thoyyib is food that is healthy, proportionate (not excessive), safe, and of course halal. This research is motivated by the negligence of consumers in consuming halal and thoyyib food. Both in the form of benefits, types, and contents of these foods. Qualitative descriptive research using library research methods or library methods. The results of this study are that halal food and thoyyib have a very strong correlation with human health. The results of the analysis of the interpretation of the three verses regarding the commandment to eat halal food and thoyyib (QS. Al-Maidah/5: 88, QS. Anfal/8: 69, and QS. Al-Baqarah/2: 168) which produce the theory that food is halal and thoyyib are foods that are not only delicious but contain nutrients (calories, vitamins, minerals, etc.) that can have a positive impact on human physical and spiritual health.*

Keywords: *Halal; Thoyyib; Health; Al-Qur'an Perspective.*

Abstrak: Penelitian ini menjelaskan tentang makanan yang merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi kehidupan manusia. Setiap harinya manusia tidak akan pernah luput mengonsumsi makanan. Dalam Al-Qur'an terdapat dua kategori makanan yaitu makanan *halal* dan *thoyyib*. *Halal* merupakan sesuatu yang boleh menurut ajaran Islam. Sedangkan *thoyyib* adalah makanan yang sehat, proposional (tidak berlebihan), aman dan tentunya *halal*. Penelitian ini dilatarbelakangi atas kelalaian konsumen dalam mengonsumsi makanan *halal* dan *thoyyib*. Baik itu berupa manfaatnya, jenisnya dan kandungan dari makanan tersebut. Penelitian deskriptif kualitatif dengan metode *library research* atau metode kepustakaan. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa makanan halal dan thoyyib memiliki korelasi yang sangat kuat terhadap kesehatan manusia. Hasil analisis dari penafsiran tiga ayat tentang perintah untuk makan makanan halal dan thoyyib (QS. Al-Maidah/5: 88, QS. Anfal/8: 69, dan QS. Al-Baqarah/2 : 168) yang menghasilkan teori bahwa makanan *halal* dan *thoyyib* adalah makanan yang tidak hanya lezat akan tetapi yang mengandung gizi (kalori, vitamin, mineral dll) yang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan jasmani dan Rohani manusia.

Kata Kunci: Halal; Thoyyib; Kesehatan; Perspektif Al-Qur'an.

PENDAHULUAN

Allah *Subhanallahu wa Taala* menciptakan manusia sebagai makhluk paling sempurna dengan ilmu dan adab serta mengatur kehidupan manusia dengan sangat terperinci, termasuk dalam hal makanan dan minuman (Barudin, 2019). Sebagai makhluk ciptaan Allah, manusia tidak akan pernah terlepas aktivitasnya dari kebutuhan akan makanan untuk mendukung pelaksanaan proses kelangsungan hidup. Tanpa adanya makanan dan minuman, makhluk hidup tidak bisa bertahan untuk menjalani kehidupan sehari-hari karena tenaga yang diperoleh melalui makanan digunakan untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan atau perkembangan serta meng-

ganti jaringan tubuh yang rusak, mengatur metabolisme, dan cairan tubuh yang lain, serta berperan sebagai mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit (Yanggo, 2013). Makanan juga sangat berpengaruh pada kesehatan dan kekebalan tubuh manusia. Kondisi fisik individu yang mengonsumsi makanan akan selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit apabila makanannya sehat, lengkap dan seimbang. Namun sebaliknya, makanan akan menimbulkan berbagai macam penyakit, jika yang dikonsumsi tidak sehat. (Suheri, 2020).

Dewasa ini, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah mengubah cara manusia dalam memperoleh dan mengolah makanan. Usaha memperoleh pangan yang semula bertumpu pada apa yang diproduksi alam menjadi terus berkembang dan beragam dengan memanfaatkan teknologi. Kondisi tersebut semakin mempersulit pada penentuan apa yang *halal* dan haram, tidak hanya dari segi bahan baku tetapi juga meliputi penyediaan bahan, pengolahan, penyimpanan, pengemasan, pendistribusian, penjualan, dan penyajian produk (Ilyas, 2018). Gaya hidup dan pola makan pada abad modern ini juga cenderung mengalami perubahan, seperti pemilihan makanan yang hendak dikonsumsi bukan lagi dipertimbangkan pada aspek kesehatannya melainkan karena faktor kemudahan, kenikmatan, dan gaya hidup. Sehingga dampak yang terjadi adalah munculnya berbagai macam jenis penyakit yang dulu hanya menyerang orangtua kini semakin banyak ditemukan pada anak, remaja dan dewasa muda (Nadesul, 2016).

Banyak sekali penelitian yang menganalisis dampak makanan terhadap kesehatan manusia. Kesalahan dalam memilih makanan merupakan faktor resiko yang sumbangannya sangat tinggi terhadap munculnya penyakit-penyakit degeneratif. Di negara maju kelompok masyarakat usia 20-45 tahun dengan gizi lebih memiliki resiko relatif sebesar 5,9 kali untuk hipertensi dan 2,9 kali untuk diabetes mellitus, dibandingkan dengan kelompok gizi normal.

Kesehatan berasal dari kata “sehat” yang ditransfer dari kata Arab yaitu *suahah* yang artinya sehat, tidak sakit, selamat. Islam sangat memperhatikan soal kesehatan antara lain dengan cara mengajak dan menganjurkan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan yang telah dimiliki setiap orang. Anjuran menjaga kesehatan bisa dilakukan dengan tindakan preventif (pencegahan) dan represif (pelenyapan penyakit atau pengobatan) (Fuadi Husin, 2014). Salah satu ajaran Islam yang penting bagi kesehatan adalah masalah makanan yang sesuai dengan tuntunan syariat yaitu apa yang dikonsumsi tidak dilarang atau dalam kondisi *halal* dan mengandung nilai gizi yang tinggi (Ilahi, 2015). Umat muslim juga dianjurkan harus berhati-hati dalam memilih, membeli, dan mengonsumsi makanan. Boleh jadi makanan utamanya *halal*, tetapi bahan pendukungnya mengandung atau berasal dari barang yang diharamkan. Apabila makanan yang kita konsumsi mengandung barang yang haram walau hanya sedikit saja, maka makanan tersebut sudah jatuh ke makanan haram.

Mengonsumsi makanan *halal* dan *thoyyib* merupakan kewajiban setiap umat muslim. Makanan dan minuman yang dikonsumsi manusia khususnya umat Islam tidaklah bebas namun harus selektif, yakni halal sesuai petunjuk Allah dalam Al-Qur'an dan penjelasan Nabi Muhammad *Shalallahu alaihi Wassalam* dalam hadis. Makanan yang dimakan harus berasal dari sumber yang halal dan baik serta sehat. Perspektif Al-Qur'an tentang anjuran untuk memilih makanan yang “*halal*” dan “*thoyyib*” disebutkan dalam firman Allah *Subhanallahu wa Taala*.

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 setan, karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu,” (Surat al-Baqarah/2: 168).

Ayat di atas menjelaskan terkait perintah untuk memilih makanan yang hendak dikonsumsi, baik itu dari sisi kesehatan maupun kualitasnya. Karena kehalalan suatu makanan merupakan syarat terpenting yang harus diperhatikan umat muslim khususnya dalam memilih makanan. Selain itu makanan juga harus baik, artinya makanan yang akan dikonsumsi tersebut tidak membahayakan bagi kesehatan tubuh manusia (Muntaha, 2012).

Berdasarkan pada bunyi ayat di atas, maka pengertian *halal* secara etimologi berarti “*halla*” yang artinya “lepas” atau “tidak terikat”. *Halalan* adalah segala sesuatu yang diperbolehkan dan tidak terikat dengan berbagai macam ketentuan Prinsip umumnya, semua makanan dan minuman *halal* untuk dikonsumsi, kecuali ada dalil agama yang mengharamkannya (Roswiem, 2018). Makanan yang halal sesungguhnya tidak hanya berkaitan dengan hasil jerih payah pekerjaan yang dilakukan, tetapi juga berhubungan langsung dengan dari mana makanan itu diperoleh. Hal ini menjadi penting karena saat ini cara-cara yang tidak halal untuk memperoleh makanan sering dilakukan dalam keadaan terpaksa. Namun, cara yang tidak halal tetap dilarang oleh Allah karena selain memperoleh dosa, juga sangat tidak baik bagi kesehatan.

Agar dapat memberikan kontribusi yang besar bagi kesehatan tubuh manusia, makanan yang dikonsumsi harus memenuhi syarat kriteria *halal* dan *thoyyib*. Karena akan membawa dampak baik bagi tubuh terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi tubuh manusia. Namun, jika makanan yang dikonsumsi itu haram, maka akan membawa dampak buruk bagi tubuh. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi dan benar-benar diperhatikan agar manusia terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan. Dengan adanya ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang makanan yang seharusnya dikonsumsi dan tidak dikonsumsi oleh manusia menunjukkan bahwa Al-Qur'an tampak relevan kaitannya dengan kesehatan manusia. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi makanan yang *halal* dan *thoyyib* terhadap kesehatan dalam perspektif Al-Quran.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik studi pustaka (*library research*). Kajian kepustakaan menggunakan dua sumber data yaitu data primer pada ayat Al-Quran yang berhubungan dengan *halal* dan *thoyyib* dan Tafsir Al-Mishbah, sedangkan sumber data sekunder berasal dari buku-buku atau tulisan-tulisan yang berkaitan dengan makanan halal dan *thoyyib* terhadap kesehatan, Adapun analisis data menggunakan deskriptif analisis dengan menerapkan metode *content analysis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ayat Yang berhubungan dengan Makanan Halal dan Thoyyib

1. Surat. Al-Maidah/5: 88

وَكُلُوا 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”.

Pada ayat ini Allah memerintahkan kepada hamba-Nya agar mereka makan rezeki yang halal dan baik, yang telah dikaruniakan-Nya kepada mereka. “Halal” di sini mengandung pengertian, halal bendanya dan halal cara memperolehnya. Sedangkan “baik” adalah dari segi kemanfaatannya, yaitu yang mengandung manfaat dan maslahat bagi tubuh, mengandung gizi, vitamin, protein dan sebagainya. Makanan tidak baik, selain tidak mengandung gizi, juga jika dikonsumsi akan merusak kesehatan. Prinsip “halal dan baik” ini hendaknya senantiasa menjadi perhatian dalam menentukan makanan dan minuman yang akan dimakan untuk diri sendiri dan untuk keluarga, karena makanan dan minuman itu tidak hanya berpengaruh terhadap jasmani, melainkan juga terhadap rohani. Quraish Shihab menjelaskan bahwa makanan halal dan thayyib adalah yang lezat bergizi dan berdampak positif bagi kesehatan¹

2. Surat. Al-Anfal/8: 69

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Maka makanlah dari sebagian rampasan perang yang telah kamu ambil itu, sebagai makanan yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.

Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang terhadap hamba- hamba-Nya, maka dengan sifat mulia ini Allah mengampuni dan tidak menimpakan siksaan kepada kaum Muslimin, bahkan memberikan hak kepada mereka untuk memakan dan memiliki harta rampasan yang didapat dalam peperangan termasuk uang tebusan itu sebagaimana tersebut dalam riwayat berikut ini:

Diriwayatkan bahwa pada mulanya kaum Muslimin tidak mau mempergunakan harta tebusan yang dibayar oleh kaum musyrikin, karena takut akan tersalah lagi apabila belum ada wahyu yang mengizinkan mereka memanfaatkannya, maka turunlah ayat ini. Kemudian Allah menyuruh mereka agar selalu bertakwa kepada-Nya dengan mengerjakan segala perintah-Nya dan menjauhi semua larangan-Nya, karena Dialah Yang Maha Pengampun dan Maha Penyayang.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa perintah makan yang halal maksudnya adalah makan makanan yang tidak menimbulkan murka dan siksa Allah, serta makanan yang berakibat baik bagi Jasmani dan rohani²

¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera hati, 2002. jilid. 3, hal. 188.

² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera hati, 2002. jilid. 5, hal. 504.

3. Surat Al-Baqarah/2 : 168

يَأَيُّهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

“*Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu,*” (Surat. al-Baqarah/2: 168)

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa Ayat di atas ditunjukkan bukan hanya kepada orang-orang beriman saja, tetapi untuk seluruh manusia. Karena itu, semua manusia diajak untuk makan yang halal yang ada di bumi. Namun demikian, tidak semua makanan yang halal otomatis baik, karena yang dinamai halal terdiri dari empat macam yaitu, wajib, sunnah, makruh, dan mubah. Tidak semua makanan yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing. Ada makanan halal yang baik buat si A yang memiliki kondisi kesehatan tertentu, dan ada juga yang kurang baik untuknya, walaupun itu baik buat yang lain. Ada makanan yang halal tetapi tidak bergizi, dan ketika itu ia menjadi kurang baik. Yang diperintahkan ayat di atas adalah yang halal lagi baik.

Tidak semua yang ada di dunia otomatis halal dimakan atau digunakan. Allah menciptakan ular berbisa, bukan untuk dimakan, tetapi antara lain untuk digunakan bisanya sebagai obat. Ada burung-burung yang diciptakan-Nya untuk memakan serangga yang merusak tanaman. Dengan demikian, tidak semua yang ada di bumi menjadi makanan yang halal, karena bukan semuanya yang diciptakan untuk dimakan manusia, walau semua untuk kepentingan manusia. Karena itu, Allah memerintahkan untuk makan makanan yang halal.³ Dari uraian di atas menjelaskan bahwa perintah ini ditunjukkan kepada seluruh umat manusia, bukan hanya umat Islam saja, hal ini dikarenakan makanan halal sangat bermanfaat bagi kehidupan dunia. Akan tetapi makanan yang halal belum tentu baik bagi orang yang memiliki kondisi kesehatan tertentu. maka dari itu, perintah ayat di atas adalah anjuran agar manusia mengonsumsi makanan yang halal dan juga *thoyyib* (baik).

Ibnu Abbas mengatakan bahwa ayat ini turun mengenai suatu kaum yang terdiri dari Bani Tsaqif, Bani Amir bin Sasaah, Khuzaah dan Bani Mudli. Mereka mengharamkan menurut kemauan mereka sendiri memakan beberapa jenis binatang seperti bahirah yaitu unta betina yang telah beranak lima dan anak kelima itu jantan, lalu dibelah telinganya, dan wasilah yaitu domba yang beranak dua ekor, satu jantan dan satu betina, lalu anak yang jantan tidak boleh dimakan dan harus diserahkan kepada berhala.

Makanan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan kesehatan manusia. Melihat fungsinya makanan yang sangat penting dalam membentuk perkembangan fisik sekaligus mental manusia, maka agama memberikan seruan kepada seluruh umat manusia agar mereka mengonsumsi makanan yang baik. Pengertian baik disini adalah baik dalam pandangan medis maupun dalam pandangan agama. Seruan ini dimaksudkan agar manusia bisa memiliki kesehatan baik jasmani maupun rohani, sekaligus bisa menjadi insan yang memiliki tubuh yang sehat dan juga bermental kuat.

Manusia diizinkan oleh Allah untuk hidup di bumi ini dan melangsungkan kehidupannya. Untuk itu, manusia memerlukan bahan-bahan makanan. Setiap makhluk hidup, termasuk manusia juga membutuhkan makanan sepanjang hidupnya.

³ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera hati, 2002. jilid. 1, hal. 380.

Tanpa makanan manusia tidak akan bisa melakukan aktifitas dan melangsungkan hidupnya.(Setiawan, 2020). Seperti yang dijelaskan di atas ketika berbicara tentang makan, Allah memerintahkan agar manusia memakan makanan yang sifatnya halal dan *thoyyib* (Shihab, 2016).

Menurut pandangan medis dengan mendasarkan pada ayat al-Qur'an yang mengisyaratkan memilih makanan yang baik dan *halal* itu ditafsirkan sebagai makanan yang mengandung vitamin dan mineral tinggi. Sebab sekarang ini ada banyak makanan yang halal dan cukup mengenyangkan tetapi kurang nilai gizinya tau tidak mengandung zat-zat yang sempurna bagi pertumbuhan badan. Oleh karena itu maka logislah firman Allah yang menyuruh memakan makanan yang halal dan baik yang mengandung arti dari segi hukum dan dari segi kesehatan (Kasmawati, 2014).

Ada banyak sekali makanan yang *halal*, namun apabila dilihat dari segi kualitasnya, kurang baik atau tidak terjaga. Allah memerintahkan umat muslim untuk mengonsumsi makanan yang halal dan bergizi bukan tanpa suatu alasan. Kandungan gizi dari dari suatu makanan terdiri dari protein, karbohidrat, lemak, mineral, air, dan vitamin-vitamin. Selain itu, gizi dapat meningkatkan keseimbangan mental. Jika kita mampu menjaga makanan tetap bergizi dan halal, maka kondisi hormon tubuh dalam keadaan seimbang yang diperlukan untuk menjaga unsur dasar dalam kesadaran dan perasaan hati nurani.(Sukardi, 2015).

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa makanan *halal* dan *thoyyib* memiliki korelasi yang sangat kuat terhadap kesehatan manusia. Temuan ini berdasarkan pemahaman kontekstual dari tiga ayat tentang perintah untuk makan makanan yang sehat yang terdapat pada QS. Al-Maidah/5: 88, QS. Anfal/8: 69, dan QS. Al-Baqarah/2 : 168 yang menghasilkan teori bahwa makanan halal dan *thoyyib* adalah makanan yang tidak hanya lezat akan tetapi yang mengandung gizi (kalori, vitamin, mineral dll) yang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan jasmani dan Rohani manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Barudin, T. P. (2019). *Hidup Sehat dengan Makanan dan Minuman yang Halal serta Bergizi*. Cempaka Putih.
- Fuadi Husin, A. (2014). Islam Dan Kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>
- Ilahi, M. T. (2015). *Revolusi Hidup Sehat ala Rasulullah Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan dan Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*. Arruz Media.
- Ilyas, M. (2018). Sertifikasi dan Labelisasi Produk Halal Perspektif Maslahat. *Jurnal Al-Qadau: Peradilan Dan Hukum Keluarga Islam*, 4(2), 357. <https://doi.org/10.24252/al-qadau.v4i2.5682>
- Kasmawati. (2014). *Makanan Halal dan Tayyib Perspektif Al-Qur'an*. UIN Alauddin Makassar.
- Muntaha, I. (2012). *Sehat Cara Al-Qur'an*. Al-Maghfiroh.
- Nadesul, H. (2016). *Trilogi Sehat Itu Murah*. Kompas Gramedia.
- Roswiem, A. P. (2018). *Buku Saku Produk Halal Makanan dan Minuman*. Republika.

- Setiawan, H. (2020). Karakteristik Makanan Halalan Thayyiban dalam Al-Qur'an. *Halalan Thayyiban Jurnal Kajian Manajemen Halal Dan Pariwisata Syariah*, 3(2), 40–54.
- Shihab, M. Q. (2016). Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'I atas Pelbagai Persoalan Umat. In *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'I atas Pelbagai Persoalan Umat* (Issue November). https://www.academia.edu/6037537/WAWASAN_AL-QURAN_quraish_shihab
- Shihab, Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera hati.
- Suheri, A. (2020). *Pengaruh Makanan Halal dan Thoyyib Terhadap Manusia Dalam Kajian Kitab al-Asas fi al-Tafsir*. Universitas Islam Negeri Radin Intan Lampung.
- Sukardi, D. (2015). Perlindungan Konsumen Terhadap Penggunaan Bahan Kimia Berbahaya Pada Makanan Dalam Perspektif Hukum Islam. *Al- Mustashfa : Jurnal Penelitian Hukum Ekonomi Syariah*, 3(1), 103–112.
- Yanggo, H. T. (2013). MAKANAN DAN MINUMAN DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM. *Tahkim*, IX(2), 1–21.