



KONSEP HALALAN THAYYIBAN DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN JIWA

Muhamad Arsudin¹, Suadi Saad², Waesul Kurni³, Masykur⁴

¹Prodi Studi Interdisipliner Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasannuddin Banten

²STAI Nurul Iman Parung-Bogor

E-mail: ¹ Musasanjaya.sanjaya@gmail.com, ² saudi.saad@uin.banten.ac.id, ³ Wesulkurni858@gmail.com, ⁴ masykur@uinbanten.ac.id

HP: 085219599985

Diterima: 23/03/2024; Diperbaiki: 10/04/2024; Disetujui: 19/05/2024

Abstrak

Artikel ini membahas konsep makanan halal dan thayyib dalam Al Qur'an dan relevansinya terhadap kesehatan jiwa. Konsep tersebut mencakup pemahaman tentang jenis-jenis makanan yang dihalalkan serta kualitas dan efeknya terhadap kesehatan mental dan emosional individu. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pandangan Al Qur'an mengenai makanan yang halal dan baik, serta bagaimana pemahaman ini dapat mempengaruhi kesehatan jiwa seseorang dalam konteks modern. Metode yang digunakan adalah analisis teks Al Qur'an secara eksploratif, dengan pendekatan komparatif terhadap penemuan-penemuan ilmiah kontemporer dalam psikologi dan kesehatan jiwa. Data yang diambil berasal dari ayat-ayat Al Qur'an yang menjelaskan makanan halal dan thayyib, serta penelitian empiris yang menghubungkan pola makan dengan kesehatan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al Qur'an memberikan pedoman yang jelas tentang pentingnya makanan yang halal dan baik bagi kesejahteraan jiwa seseorang. Konsumsi makanan yang sesuai dengan prinsip-prinsip ini dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional, seperti meningkatkan keadaan psikologis positif dan mengurangi risiko gangguan kesehatan jiwa. Kesimpulan dari artikel ini menekankan pentingnya mempertimbangkan aspek spiritual dalam pilihan makanan sehari-hari untuk mendukung kesehatan jiwa yang optimal. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pendekatan holistik dalam perawatan kesehatan mental, yang mencakup pemahaman dan praktik makanan halal dan thayyib sebagai bagian integral dari gaya hidup yang seimbang secara spiritual dan fisik.

Kata Kunci : Makanan, Halalan Thayyiba, Kesehatan Jiwa

Abstract

This article discusses the concept of halal and thayyib food in the Qur'an and its relevance to mental health. The concept includes an understanding of the types of foods that are halal and their quality and effects on an individual's mental and emotional health. This study aims to

investigate the Qur'an's view of halal and good food, as well as how this understanding can affect a person's mental health in a modern context. The method used is an exploratory analysis of the Qur'anic text, with a comparative approach to contemporary scientific discoveries in psychology and mental health. The data taken came from verses of the Qur'an that explain halal food and thoyyib, as well as empirical research that links diet with mental health. The results of the study show that the Qur'an provides clear guidelines about the importance of halal and good food for the well-being of a person's soul. Consumption of foods that conform to these principles can contribute significantly to mental and emotional health, such as improving a positive psychological state and reducing the risk of mental health disorders. The conclusion of this article emphasizes the importance of considering the spiritual aspect in daily food choices to support optimal mental health. The practical implications of this study are the need for a holistic approach to mental health care, which includes understanding and practicing halal and thoyyib foods as an integral part of a spiritually and physically balanced lifestyle.

Keywords: Food, Halalan Thoyyiba, Mental Health

A. Pendahuluan

Dunia semakin modern. Banyak orang menyebutnya *era teknologi*. Manusia semakin mudah menggapai keinginan-keinginan dengan bantuan teknologi, khususnya teknologi telekomunikasi seperti televisi, radio, internet, telepon, faksimili, SMS. Bukan hal yang sulit untuk memindahkan atau bertukar budaya. Waktu dan jarak bukan lagi halangan. Berkomunikasi dengan manusia di belahan bumi lain bisa dilakukan secara langsung. Apa yang menjadi *trend* di belahan bumi utara bisa saja dalam sekejap langsung diikuti orang-orang di belahan bumi selatan. Gawatnya, pertukeran *trend* itu diserap mentah-mentah, tanpa saringan oleh penerima.¹

Wacana keberagaman umat Islam Indonesia dalam dekade terakhir ini menarik untuk di cermati. Bergulirnya semangat pembaruan terhadap arus pemikiran Hukum Islam cukup mempunyai pengaruh bagi sikap dan tingkah laku keberagamannya, baik dalam konteks kehidupan bermasyarakat maupun bernegara. Kalangan Kota yang selama ini dikenal penganut sistem sosial budaya sekular (paham sekularisme) sudah mulai merasa penting akan kehadiran sebuah ukuran nilai berdasarkan agama.

Kecenderungan ini bisa kita lihat dengan semakin pedulinya umat Islam terhadap kondisi (dalam perubahan) sistem sosial budaya yang ada. Muncul berbagai penyimpangan perilaku sosial dari standar nilai moral keberagaman baik yang di produk oleh rekayasa sistem sosial budaya di lingkungan mereka sendiri, maupun yang dipaksakan oleh rekayasa kekuasaan menjadi sasaran kecaman dan protes mereka. Dan sebaliknya, tuntutan-tuntutan umat terhadap diberlakukannya sistem sosial budaya berdasarkan keyakinan ajaran agama (baca: Hukum Islam) mulai nampak jelas. Tuntutan diterapkannya sistem perbankan berdasarkan *syari'at* Islam, bahkan sebagian daerah ada yang menuntut di berlakukannya *Syari'at* Islam, termasuk tuntutan diberlakukannya labelisasi halal secara otoritatif oleh pemerintah pada setiap produk makanan dan minuman bisa menjadi contoh.

¹ Thobieb Al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2003, Cet. I, hal. 1.

Dalam Islam maka, makanan merupakan tolak ukur dari segala cerminan penilaian awal yang bisa mempengaruhi berbagai bentuk perilaku seseorang. Makanan bagi umat Islam tidak sekedar sarana pemenuhan kebutuhan secara lahiriah *an sich*, tapi juga bagian dari kebutuhan spiritual yang mutlak dilindungi. Dalam pandangan prof. KH. Ibrahim Hoesein, bahwa halal-haram bukanlah persoalan sederhana yang dapat diabaikan, melainkan masalah yang amat penting dan mendapat perhatian dari ajaran agama secara umum. Karena masalah ini tidak hanya menyangkut hubungan antar sesama manusia, tapi juga hubungan manusia dengan Tuhan. Seorang muslim tidak dibenarkan mengkonsumsi sesuatu makanan sebelum ia tahu benar kehalalannya. Mengkonsumsi yang haram, atau yang belum diketahui kehalalannya akan berakibat buruk, baik di dunia maupun di akhirat. Jadi masalah ini mengandung dimensi duniawi dan sekaligus ukhrawi.²

Setiap agama yang ada di permukaan bumi di zaman dan negeri mana pun juga tentu menyuruh penganutnya melakukan shalat dan sembahyang. Jangankan pada umat atau bangsa-bangsa yang telah maju dalam mencapai sipilisasi atau tamaddun modern. Pada suku-suku bangsa yang terbelakang dan hidup secara primitif pun kita dapati upacara penyembahan kepada sesuatu yang dianggapnya lebih kuat atau maha kuasa terhadap kehidupan manusia biasa.³

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan sehat mengandung gizi yang seimbang, yaitu makanan yang sarat gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh. Mengetahui hubungan antara makanan yang dikonsumsi dan dampaknya bagi kesehatan penting untuk dipahami, agar para pekerja kantoran dapat memilih makanan sehat yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang sehat merupakan makanan yang tepat untuk menambah nutrisi bagi tubuh kita, yang didalamnya terkandung zat-zat gizi. Zat-zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari orang yang telah melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Namun sebagian besar penginderaan di pengaruhi oleh mata dan telinga.⁴

Makanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan “4 sehat 5 sempurna”.⁵

Dan mereka mengatakan inilah binatang ternak dan tanaman yang dilarang tidak boleh ada yang memakannya kecuali orang yang kami kehendaki” menurut anggapan mereka, dan pada binatang ternak termasuk yang diharamkan menungganginya dan binatang ternak yang tidak disebutkan nama Allah saat mereka

² Thobieb Al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani...*,

³ RMA. Hanafi, *Pendidikan Agama Islam*, Yogyakarta : MedPrint Offset, 2001, Cet I, Hal. 70.

⁴ Soekidjo Notoadmojo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2003, hal. 121.

⁵ Hanifa n. dan Luthfeni, *Makanan yang Sehat*, Bandung: Azka Press, 2006, hal. 56.

menyembelohnya, semata-mata membuat-buat kedustaan terhadap Allah, kelak Allah akan membalas mereka terhadap hal yang selalu mereka ada adakan (QS.Al-an'am [6]:138).

Dan mereka mengatakan yakni orang-orang Musyrik yang memberikan bagian kepada berhala-berhala mereka sebanyak tiga bagian, yakni sesuatu yang kami jadikan untuk berhala-berhala kami adalah binatang-binatang ternak dan tanaman, yakni hasil pertanian ini tidak boleh dimakan terkecuali oleh para pelayan berhala dan kaum laki-laki saja tidak kaum perempuan, menurut anggapan mereka, mereka mengatakan hal tersebut dengan dusta dan tanpa berdasarkan suatu hujjah, dan binatang ternak yang haram ditungguangi, yaitu "Bahiroh", saibah, ham dan wasilah, dan binatang ternak yang tidak mereka sebut nama Allah ketika menyembelohnya, yakni apabila dikendarai, dijadikan sarana angkutan dan apabila disembelih mereka tidak menyebutkan nama Allah, lalu mereka menisbatkan pembagian itu kepada Allah sema-mata membuat kedustaan terhadap Allah, lafadz ini adakalanya sebagai maf'ul lah sedangkan amilnya adalah "Qolu" atau sebagai hal dari dhamirnya, atau masdar yang mengukuhkannya, karena ucapan mereka itu merupakan rekayasa belaka, kelak Allah akan membalas mereka terhadap sesuatu yang mereka ada adakan, yakni sesungguhnya Allah akan memberikan balasan karena ucapan mereka yang mengatas namakan Allah.⁶

B. Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan analisis teks Al Qur'an secara eksploratif untuk mengidentifikasi ayat-ayat yang secara langsung atau tidak langsung membahas tentang makanan halal dan thoyyib. Pendekatan ini kemudian diterapkan dengan cara membandingkan pemahaman teologis dari Al Qur'an dengan temuan-temuan ilmiah terkini dalam bidang psikologi dan kesehatan jiwa. Data dari Al Qur'an digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang filosofi dan nilai-nilai yang terkandung dalam konsep makanan halal dan thoyyib, sementara penelitian empiris yang relevan memberikan dukungan ilmiah mengenai hubungan antara pola makan yang sehat dengan kesehatan jiwa. Pendekatan ini bertujuan untuk menyatukan perspektif agama dan sains modern dalam menggali potensi makanan halal dan thoyyib sebagai faktor penting dalam menjaga kesehatan jiwa yang holistik dan berkelanjutan.

C. Pembahasan

1. Konsep Makanan Halalan Thoyyiba Dalam Al Qur'an

Wacana keberagaman umat Islam Indonesia dalam dekade terakhir ini menarik untuk di cermati. Bergulirnya semangat pembaruan terhadap arus pemikiran Hukum Islam cukup mempunyai pengaruh bagi sikap dan tingkah laku keberagamannya, baik dalam konteks kehidupan bermasyarakat maupun bernegara. Kalangan Kota yang

⁶ Al-Allamah Asy-Syaikh Muhammad Nawawi Al-Jawi, *Tafsir Al-Munir Marah Labid*,, hal. 224-322.

selama ini dikenal penganut sistem sosial budaya sekular (paham sekularisme) sudah mulai merasa penting akan kehadiran sebuah ukuran nilai berdasarkan agama.⁷

Setiap agama yang ada di permukaan bumi di zaman dan negeri mana pun juga tentu menyuruh penganutnya melakukan shalat dan sembahyang. Jangankan pada umat atau bangsa-bangsa yang telah maju dalam mencapai sipilisasi atau tamaddun modern. Pada suku-suku bangsa yang terbelakang dan hidup secara primitif pun kita dapati upacara penyembahan kepada sesuatu yang dianggapnya lebih kuat atau maha kuasa terhadap kehidupan manusia biasa.⁸

Kecenderungan ini bisa kita lihat dengan semakin pedulinya umat Islam terhadap kondisi (dalam perubahan) sistem sosial budaya yang ada. Muncul berbagai penyimpangan perilaku sosial dari standar nilai moral keberagaman baik yang di produk oleh rekayasa sistem sosial budaya di lingkungan mereka sendiri, maupun yang dipaksakan oleh rekayasa kekuasaan menjadi sasaran kecaman dan protes mereka. Dan sebaliknya, tuntutan-tuntutan umat terhadap diberlakukannya sistem sosial budaya berdasarkan keyakinan ajaran agama (baca: Hukum Islam) mulai nampak jelas. Tuntutan diterapkannya sistem perbankan berdasarkan *syari'at* Islam, bahkan sebagian daerah ada yang menuntut di berlakukannya *Syari'at* Islam, termasuk tuntutan diberlakukannya labelisasi halal secara otoritatif oleh pemerintah pada setiap produk makanan dan minuman bisa menjadi contoh.

Untuk contoh yang terakhir menurut penulis merupakan fenomena yang cukup istimewa berkaitan dengan hubungan kehidupan umat Islam dalam *nation state* (Negara Bangsa) yang plural. Terbilang istimewa karena menyangkut hak-hak umat Islam yang paling mendasar dalam praktik keseharian mereka. Perjuangan umat Islam terhadap perlindungan hak mengkonsumsi makanan berdasarkan keyakinan ajaran agama adalah suatu hal yang tidak dapat ditawarkan lagi.

Dalam Islam maka, makanan merupakan tolak ukur dari segala cerminan penilaian awal yang bisa mempengaruhi berbagai bentuk perilaku seseorang. Makanan bagi umat Islam tidak sekedar sarana pemenuhan kebutuhan secara lahiriah *an sich*, tapi juga bagian dari kebutuhan spiritual yang mutlak dilindungi. Dalam pandangan prof. KH. Ibrahim Hoesein, bahwa halal-haram bukanlah persoalan sederhana yang dapat diabaikan, melainkan masalah yang amat penting dan mendapat perhatian dari ajaran agama secara umum. Karena masalah ini tidak hanya menyangkut hubungan antar sesama manusia, tapi juga hubungan manusia dengan Tuhan. Seorang muslim tidak dibenarkan mengkonsumsi sesuatu makanan sebelum ia tahu benar kehalalannya. Mengkonsumsi yang haram, atau yang belum diketahui kehalalannya akan berakibat buruk, baik di dunia maupun di akhirat. Jadi masalah ini mengandung dimensi duniawi dan sekaligus ukhrawi.

Kalau kita teliti secara seksama, banyak doktrin Islam yang menekankan keharusan umatnya untuk menjaga makanannya dari berbagai pengaruh haram, baik langsung maupun tidak langsung. Tidak terkecuali, Rasulullah SAW sendiri telah memberikan pelajaran bagi umatnya, bagaimana caranya agar seorang pedagang (produsen) makanan tidak berbuat bohong terhadap pembelinya dengan *sisytem*

⁷ Thobieb Al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2003, Cet. I, hal. 73.

⁸ RMA. Hanafi, *Pendidikan Agama Islam*, Yogyakarta : MedPrint Offset, 2001, Cet I, Hal. 70.

anditing makanan yang akan dijual. Karena masalah ini memang menjadi. Krusial yang sering terjadi di era yang serba teknologis seperti sekarang ini.⁹

Zat gizi merupakan unsur yang terkandung dalam makanan yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan manusia. Masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gizi yang berbeda. Makanan yang satu dengan makanan yang lainnya memiliki kandungan zat gizi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat berupa jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan, maupun jumlah dari masing-masing zat gizi. Setiap zat gizi memiliki fungsi yang spesifik. Masing-masing zat gizi tidak dapat berdiri sendiri dalam membangun tubuh dan dalam menjalankan proses metabolisme. Namun berbagai zat gizi memiliki fungsi yang berbeda.

Menurut penulis sebagaimana yang dikatakan oleh Marmi bahwa, zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu karbohidrat, lemak, dan protein berfungsi sebagai sumber energi atau penghasil energi yang bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh, zat gizi yang berfungsi sebagai pembentuk sel-sel. pada jaringan tubuh manusia dan memelihara jaringan tersebut, serta mengatur proses-proses kehidupan merupakan fungsi dari kelompok zat gizi seperti protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Karbohidrat, lemak, dan protein merupakan zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar dalam satuan gram sehingga disebut sebagai "*makronutrien*". sedangkan kelompok mineral dan vitamin dibutuhkan dalam jumlah kecil dalam satuan miligram (mg) sehingga disebut sebagai "*mikronutrien*".¹⁰

Maka dari itu kita harus mengetahui pengertian surat dan ayat yang terkandung di dalamnya yang berkaitan dengan makanan halal dan haram untuk kesehatan jiwa, dan adapun surat di dalamnya yang berkaitan yaitu surat Al-Baqarah [2]: 168

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

Wahai sekalian manusia! Makanlah yang halal dan baik dari segala sesuatu yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah selain, karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu. (Q.S Al-Baqarah [2]: 168).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ (Wahai sekalian manusia) Ibnu 'Abbas mengatakan bahwa ayat ini diturunkan berkenaan dengan orang-orang yang mengharamkan ternak saibah, wasilah dan bahirah atas diri mereka. Mereka adalah segolongan kaum dari Bani Saqif, Bani 'Amir ibnu Sa'sa'ah dan Bani Khuza'ah serta Bani Mudlaj. *كلوا مما في الارض* (makanlah dari segala sesuatu yang terdapat di bumi) yakni dari hasil pertanian dan

⁹ Thobieb Al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2003, Cet. I, hal. 71-74.

¹⁰ Marmi, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013, hal. 12-16.

peternakan. حلالاً طيباً (yang halal dan yang baik) yakni diperbolehkan karena tidak berkaitan dengan hak orang lain

ولا تتبعوا خطوات الشيطان (dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan) yakni janganlah kamu mengikuti langkah dan bisikan setan dalam mengharamkan hasil pertanian dan peternakan. انه لكم عدومبين (karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu) yakni jelas permusuhanannya menurut pandangan orang-orang yang berpandangan hati.¹¹

Makanan yang mengandung zat-zat tersebut kemudian dikonsumsi dan diserap untuk menggantikan zat-zat yang hilang dari tubuh manusia sehingga dapat memberikan kekuatan dalam bekerja dan beraktivitas, serta memperkuat peran imunitas yang ada di dalamnya yang berfungsi untuk melawan virus dan penyakit. Makanan seimbang adalah kata lain dari makanan sehat, sebagai bentuk perwujudan bagi keseimbangan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT pada segala sesuatu.¹² Allah SWT berfirman dalam surat Al-Rahman [55]: 7-9

“Dan Allah telah meninggikan langit dan Dia meletakkan neraca (keadilan). Supaya kamu jangan melampaui batas tentang neraca itu. Dan Tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi neraca itu.” (Q.S Al-Rahman [55]: 7-9)

Di dalam tuntutan syariat Islam, kita dituntut untuk makan dan minum yang halal dan *thayib* (baik). Selain halal dan *thayib* adalah kuantitasnya cukup dan tidak berlebihan. Istilah tidak berlebihan dalam ilmu gizi biasa dikenal dengan AKG atau Angka Kecukupan Gizi. AKG ini ditentukan *range* jumlah ideal komponen nutrisi makanan yang diasup dalam satu hari. Jika kekurangan atau kelebihan nutrisi maka akan menyebabkan malnutrisi.¹³

Sedangkan menurut tafsir muhamad nawawi; di atas segala sesuatu yakni meletakkan alat timbangan dan menerangkan nilai-nilai keadilan. Agar kamu tidak melampaui batas keadilan dalam melakukan neraca dan memberikan hak kepada orang-orang yang berhak menerimanya. Dengan pertengahan atau adil, tidak berat sebelah jangan lah kamu mengurangi barang timbang. Istilah *tugyan* dalam timbangan berarti melebihi timbangan, dan *Ikhsar* mengandung arti mengurangi timbangan, sedangkan *Al-Qist* adalah pertengahan di antara keduanya atau timbangan yang pas dan tepat.¹⁴

¹¹ Muhamad Nawawi, *Tafsir Al-Munir Marah Labid*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011, Jilid I, Cet. I, hal. 151-152.

¹² Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, terj. M. Abdul Ghoffar, M. Iqbal Haetami, Jakarta: Almahira, 2006, hal. 18-19.

¹³ Insan Agung Nugroho, *Jurus Dahsyat Sehat Sepanjang Hayat*, Surakarta: Ziyad Visi Media, 2011, hal. 23.

¹⁴ Muhammad Nawawi, *Tafsir munir marah labid*, Bandung: Sinar Baru Alegindo, 2018, Cet. II, Jilid 6, hal. 230-231.

2. Makanan Halalan Thoyyiba dan Relevansinya dengan Kesehatan Jiwa

Sebagaimana Islam telah menganjurkan manusia untuk mengonsumsi makanan dengan tidak berlebihan dan tidak juga terlalu kikir, sehingga hanya mengonsumsi dari berbagai makanan yang disediakan. Oleh karena itu, berbagai ahli gizi berusaha untuk mengetahui berbagai kebutuhan makanan yang dibutuhkan manusia. Kemudian mereka membuat dasardasar yang jelas dan benar tentang makanan itu sesuai kondisi, lingkungan, serta usia seseorang.¹⁵

Meskipun kebiasaan dan pola makan setiap orang ke orang dapat bervariasi dan menu makanan dapat dipilih dari ratusan makanan yang berbeda, namun setiap orang tetap membutuhkan nutrisi yang sama dan dalam proporsi yang kira-kira sama pula. Dua fungsi dasar nutrisi adalah untuk menyediakan bahan bagi pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, yaitu menyediakan dan memelihara struktur dasar tubuh kita dan untuk memasok energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan kegiatan eksternal maupun menjalankan kegiatan internalnya.¹⁶

Adapun sikap untuk memilih makanan halalan toyiban untuk penyehatan jiwa ; Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek.¹⁷ Menurut Newcomb, salah seorang ahli psikologi sosial, menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.¹⁸

Menurut para ahli psikologis (Louis Thurstone, Rensis Likert, dan Charles Osgood) yang diterangkan dalam bukunya Saifuddin Azwar mengatakan bahwa sikap adalah bentuk evaluasi dari pengetahuan atau reaksi dari perasaan. Menurut Berkowitz yang dikutip oleh Syaifudin Azwar sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan untuk mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada suatu objek.¹⁹

Yang dimaksud dengan para ahli di sini adalah para ahli pangan yang terlibat dalam proses sertifikasi halal LP POM MUI. Hal ini dilakukan oleh karena selama ini LP POM MUI lah satu-satunya lembaga yang mempunyai otoritas dalam mengeluarkan sertifikasi halal pada makanan. Keahlian mereka meliputi bidang; ilmu pangan, teknologi pangan, bio kimia, bio teknologi, kimia analitik, kimia organik, kedokteran hewan.

Kriteria halal pada makanan yang ditetapkan oleh para ahli di LP POM MUI bersifat umum dan sangat berkaitan dengan persoalan teknis pemeriksaan. Dalam memeriksa suatu makanan, LP POM MUI telah memutuskan standar, mulai dari bahan baku yang digunakan, bahan tambahan, bahan penolong, proses produksi, dan

¹⁵ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, terj. M. Abdul Ghoffar, M. Iqbal Haetami, Jakarta: Almahira, 2006, hal. 19-20.

¹⁶ Michael E.J. Lean, *Ilmu Pangan, Gizi, dan Kesehatan* terj. Nata Nilamsari dan Astri Fajriyah, Jakarta: Bulan Bintang, hal. 6-7.

¹⁷ Soekidjo Notoadmojo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*, Jakarta: Rineka Cpta, 2007, hal. 146.

¹⁸ Sinta Fitriani, *Promosi Kesehatan*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011, hal. 131-133.

¹⁹ Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1998, hal. 4-5.

jenis kemasannya. Dalam menelusuri bahan-bahan tersebut tidak hanya sekedar berasal dari babi atau bukan, tetapi juga meliputi cara penyembelihan, cara penyimpanan (apakah tercampur dengan bahan lainnya) dan metode produksi. Kalau bahan tersebut di dapat dari luar negeri (import), maka spesifikasi lengkap dari bahan tersebut harus dilampirkan (disebutkan).

Produk makanan olahan biasanya tidak bisa dilepaskan dari penambahan unsur atau senyawa tertentu. Sesuatu yang ditambahkan ini, jumlahnya kecil saja, biasa disebut *food additive*. Berikut diuraikan beberapa jenis *food additive* yang berkemungkinan haram dan bercampur dalam proses produksi yang menyebabkan ketidak halalan suatu produk makanan, yaitu: **Emulsifier**, dapat diperoleh dari bahan hewani atau tumbuh-tumbuhan. Contoh bahan yang termasuk emulsifier adalah; lechitin, gum Arabic, mono digliceria, bile salts. **Enzim**, dapat diisolasi dari binatang, tumbuhan atau mikroba. Contoh-contoh yang banyak digunakan dalam industri adalah; pepsin rennin. Pepsin biasanya diperoleh dari sapi atau babi. Rennin diambil dari perut binatang kecil tapi juga bisa diperoleh dari tumbuhan atau mikroba. **Shortening**, minyak dan lemak yang digunakan dalam industri makanan dikenal sebagai Shortening dapat diperoleh dari tumbuhan atau hewan. Shortening yang berasal dari tumbuhan misalnya minyak jagung, minyak kelapa, minyak kedelai. Sementara yang berasal dari hewan adalah; mentega, keju, lard, lemak domba. **Gelatin**, zat hewani dapat diperoleh dengan proses hidrolisis dari bahan tulang rawan, tulang, otot dan kulit. Sementara gelatin nabati dapat diperoleh dari glutelin, gandum atau tanaman biji-bijian.

LP POM MUI dalam menentukan halal-haramnya suatu produk makanan sering menggunakan uji laboratorium sebagai alat bantu dalam mendiagnosa adanya kemungkinan percampuran bahan haram. Titik kritis yang biasa terdapat dalam makanan olahan adalah babi dan turunannya, penyembelihan hewan dan alkohol dalam minuman. Namun masalah kehalalan tidak hanya mendeteksi ada tidaknya komponen tersebut.

Untuk mendeteksi komponen-komponen tersebut bisa saja alat laboratorium yang ada dewasa ini tidak mampu lagi. Kalau sekedar mendeteksi kandungan alkohol dalam minuman, sebenarnya merupakan analisa sederhana yang dapat dilakukan cepat. Dengan menggunakan GC (Gas Chromatography), alkohol dalam suatu sample dapat dideteksi sampai dua angka di belakang koma. Namun untuk kasus-kasus tertentu, laboratorium terancangh sekalipun tidak akan mampu mendeteksi. Contoh paling dekat adalah dalam mendeteksi penyembelihan. Sampai saat ini belum ada alat yang bisa membedakan apakah daging itu dari hewan yang disembelih dengan membaca “basmalah” atau tidak. Atau yang menyembelih itu orang Islam atau tidak. Artinya, persoalan penyembelihan harus dilihat langsung dari proses-proses sebelumnya, yaitu tata cara yang dibenarkan oleh *syari’at* Islam.

Jadi menurut para ahli, kriteria halalnya suatu makanan pada prinsipnya sama dengan kriteria yang dipakai oleh ahli fikih dalam tinjauan aspek hukumnya. Hanya dalam pandangan para ahli, bahwa bisa jadi makanan yang asalnya jelas-jelas halal ternyata setelah melalui proses tertentu (teknologis) berubah menjadi haram, minimal dicurigai haram. Titik perhatian para ahli terletak pada; ada-tidaknya percampuran

dengan sesuatu yang diharamkan dan sesuatu yang dianggap najis oleh *syari'at* Islam, baik secara teknologi konvensional maupun modern.²⁰

Pengetahuan mengenai ke higienisan makanan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menyiapkan makanan yang higienis, aman dan terbebas dari kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Badan kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa salah satu masalah dari kesehatan negara berkembang adalah makanan yang terkontaminasi oleh bahan kimia atau mikrobiologi yang dapat menyebabkan penyakit. Makanan bisa menjadi gizi, bisa juga menjadi racun. Makanan yang bergizi merupakan makanan yang mengandung asupan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Sebaliknya, makanan bukan tidak mungkin justru menjadi racun penyebab seseorang sakit, bahkan dapat menyebabkan kematian.²¹

Islam datang ketika umat manusia memandang makanan dan minuman dari sudut pandang *ekstrem*. *Pertama* sebagian manusia menempatkannya hanya sebagai kebutuhan hidup yang diperlukan untuk kepentingan nafsu *hayawaniyah* (kebinatangan) dengan mengkonsumsinya secara berlebihan. *Kedua*, justru ditempatkan sebaliknya, yaitu ditinggalkan sama sekali dengan melakukan puasa sehari-semalam penuh dengan maksud-maksud tertentu.

Al-Qur'an sebagai pedoman utama umat Islam mengajarkan kepada umat manusia pada umumnya dengan menempatkan makan dan minum pada tataran kebutuhan yang proporsional yaitu dengan tetap dilakukan setiap hari untuk mempertahankan hidup, namun harus pula tetap dalam kerangka semangat spiritualisme.

Allah SWT menegaskan dalam firman-Nya

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

Hai kalian umat manusia, makanlah dari apa yang ada di bumi ini secara halal dan baik. Dan janganlah kalian ikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia adalah musuh yang nyata bagi kalian. (Q.S Al-Baqarah [2]: 168).

Kalau kita cermati secara mendalam, ayat tersebut dengan jelas memberikan tekanan pada pentingnya manusia mengkonsumsi makanan yang halal dan *thayyib* (bergizi). Kemudian ditutup dengan peringatan agar manusia tidak mengikuti jejak langkah setan yang sudah dipastikan akan menjerumuskan pada lembah kesesatan.

Makanan halal yang disebut ayat tersebut mengisyaratkan sebuah makna akan pentingnya semangat spiritualisme dalam memperoleh dan mengkonsumsi makanan. Halal berarti sesuatu yang dibolehkan oleh Allah berdasarkan suatu prinsip yang sesuai dengan sunnah-Nya. Makanan yang kita makan harus jelas asal-usul dan jenisnya.

²⁰ Thobieb Al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2003, Cet. I, hal.136-140.

²¹ Muchtar AF, *Be Healty Be Happy*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2010, hal. 166.

Sedangkan tentang peringatan untuk tidak mengikuti langkah-langkah setan dalam masalah ini sudah pasti menyangkut kerangka nilai, bahwa manusia dilarang mengumbar hawa nafsunya. Manusia dengan potensi yang dimiliki sebagai makhluk yang ingin selalu berbuat dosa, diperingatkan oleh Allah agar tetap berhati-hati dalam memperoleh rezeki dan mengkonsumsinya.

Dalam ayat lain Allah menghubungkan kehalalan pangan (makanan dan minuman) dengan soal kemenangan, bahwa orang-orang kafir telah putus asa mengalahkan agamamu (Muhammad) dengan kesempurnaan ajaran Islam sebagai suatu agama.

الْيَوْمَ يَئْسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ

...Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu sekalian takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku (Allah)... (Q.S Al-Ma'idah [5]: 3).

Jadi, halalnya pangan dapat kita mengerti sebagai suatu masalah yang sangat pokok dan fundamental untuk kehidupan, agama dan kemenangan hidup umat Islam. Sedemikian mendasarnya masalah kehalalan ini, hingga mengaitkan masalah tersebut dengan perintah perang, yaitu:

قَاتِلُوا الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَلَا بِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَا يُحَرِّمُونَ مَا حَرَّمَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ

Perangilah orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan hari akhir dan mereka yang tidak mengharamkan apa yang telah diharamkan Allah dan rasul-Nya... (Q.S At-Taubah [9]: 29).

Perintah Allah sangat tegas untuk memerangi mereka yang tidak beriman kepada Allah, hari kemudian dan kepada mereka yang tidak mengharamkan terhadap apa yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Ini bukan perintah biasa-biasa saja terhadap kelompok orang yang menghalalkan sesuatu yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Tetapi suatu perintah perang! "perangilah". Perintah tersebut haruslah dilaksanakan dengan komando yang siap tempur, sebagaimana halnya kita menyiapkan dalam medan peperangan.²²

Dalam ayat-ayat terdahulu. Allah SWT menerangkan ihwal orang-orang yang menjadikan (penyembah) tandingan-tandingan selain Allah dan mencintainya sebagaimana mencintai Allah dan Ia mengisyaratkan, bahwa sebabnya sampai demikian itu ialah karena kecintaan mereka kepada kehidupan dunia dan ketergantungan mereka dalam penghidupan dan pangkat-pangkat keduniaan dengan pemimpin-pemimpin mereka. Dan (dalam ayat-ayat ini) Allah SWT mengabarkan kepada manusia seluruhnya, agar mereka makan apa saja yang ada di muka bumi, sebab Ia memperkenankan kepada mereka seluruh kekayaannya dan kandungan-

²² Thobieb Al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2003, Cet. I, hal. 78-82.

kandungannya, dengan syarat, bahwa apa yang mereka peroleh itu adalah halal dan bagus. Ia berfirman “*Hai manusia, makanlah yang halal lagi bagus dari apa saja yang terdapat di bumi.*” (Q.S Al-Baqarah [2]: 168). Lalu Ia menerangkan ihwal orang-orang kafir yang bertaqlid buta mengikuti kepala-kepala mereka sebagaimana kambing yang mengikuti tukang gembalanya, sebab mereka tidak memiliki kebebasan dalam berpikir dan bertindak. Kemudian ia mengarahkan Khitbah-Nya secara khusus ditujukan kepada orang-orang mukmin karena merekalah yang lebih berhak untuk mengerti, lebih patut untuk mengetahui dan lebih cepat untuk mengambil petunjuk.

Bagi orang-orang mukmin dihalalkan makan rizki yang baik-baik dengan syarat dari hasil usaha secara halal bahwa bersyukur kepada Allah SWT bagi orang-orang mukmin adalah wajib karena nikmat yang telah dilimpahkan kepada mereka tak terhitung dan tak terhingga banyaknya ikhlas dalam beribadah kepada Allah SWT adalah termasuk di antara sifat-sifat orang mukmin yang benar, Allah SWT yang Maha Agung dan Maha Tinggi mengharamkan bagi hamba-Nya segala yang buruk dan menghalalkan segala yang baik-baik, bahwa keadaan memaksa bagi manusia membolehkannya memakan apa yang diharamkan oleh Allah SWT, seperti bangkai dan sebagainya.

Dan menurut sekte yang populer dalam agama Nasrani, bahwa apa yang paling mendekatkan manusia adalah Tuhannya ialah menyiksa diri sendiri dan menghinakannya serta menjauhkannya dari segala kenikmatan dan kelezatan duniawi, juga mereka memiliki I'tiqad, bahwa tiada kehidupan bagi roh yang layak, melainkan dengan cara menyiksa badan, sedang semua ketentuan dan syari'at ini telah dirumuskan oleh pemimpin-pemimpin mereka tanpa dasar dari syari'at Allah. Dan Allah SWT menjadikan umat Muhammad SAW sebagai ummatan wasathan (umat pilihan/pertengahan), yang di samping memberikan hak bagi fisik, juga memberikan hak bagi roh secara sewajarnya dengan menghalalkan segala yang baik-baik dan mengharamkan segala yang buruk-buruk serta menyuruh mensyukuri segala kenikmatan tersebut, sehingga Islam bukanlah agama yang menyuruh kita memberikan perhatian kepada fisik secara berlebih-lebihan (seperti kaum jatsmaniyyin/materialist) yang laksana kehidupan hewani dan tidak menyuruh kita memberi perhatian secara berlebih-lebihan kepada jiwa (seperti golongan ruhaniyyah/moralist) yang laksana Malaikat, tetapi Islam menjadikan kita kaum Muslimin, sebagai insan-insan yang utuh secara fisik dan mental dengan diturunkannya syari'at yang sederhana dalam segala aturannya.

Adapun hikmah diharamkannya bangkai adalah karena di dalamnya mengandung zat yang berbahaya, sebab adakalanya kematian binatang itu karena sakit atau berpenyakit yang merusak tubuhnya sehingga menjadi sebab kematiannya, dan adakalanya karena sebab lainnya sehingga mati secara mendadak.²³

Kalau kematiannya itu karena sebab yang pertama, maka dagingnya menjadi rusak dan diliputi berbagai bakteri, maka dikhawatirkan bakteri-bakteri tersebut akan berpindah ke tubuh orang yang memakannya. Sedang kalau kematiannya itu karena sebab yang kedua (mati secara mendadak), maka dimungkinkan adanya faktor-faktor yang berbahaya dalam tubuhnya yang akan membahayakan orang yang memakannya.

²³ Mu'ammal Hamidy, *Terjemah Tafsir Ayat Ahkam Ash-Shabuni*, Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1995, Cet. I, hal. 108-120.

Adapun darah yang mengalir sebab diharamkannya adalah karena merupakan kotoran. Dan ilmu kedokteran modern menetapkan, bahwa darah, kalau dimakan akan membahayakan, sebagaimana bangkai, karena di dalamnya mengandung macam-macam bakteri.

Sedang daging babi adalah juga karena kotornya, yang menurut para dokter telah diketemukan, bahwa daging babi mengandung bakteri-bakteri yang sangat ganas, di samping itu, babi memiliki tabiat-tabi'at jelek yang dapat berpengaruh kepada orang yang memakan dagingnya, di antaranya yaitu tidak memiliki rasa cemburu dan tidak ada rasa harga diri.

As-Syahid Sayyid Quthub rah. Mengatakan bahwa dalam tafsirnya: Babi itu memiliki tabiat tidak menyukai kebersihan. Oleh karena itu Allah SWT mengharamkannya sejak masa-masa silam. Pengetahuan manusia telah dapat mengungkapkan, bahwa daging babi, darahnya dan lambungnya mengandung baksil-baksil yang sangat membahayakan.

Ada yang mengatakan, bahwa segala sarana yang diperlukan manusia di abad modern ini telah begitu majunya, sehingga tidak lagi membahayakan diri manusia itu sendiri, misalnya dengan cara dimasak dengan suhu panas yang tinggi sehingga baksil-baksil itu mati. Rupanya mereka lupa, bahwa untuk menemukan satu faktor ini saja mereka memerlukan waktu yang cukup lama, yang perlu dipertanyakan ialah, siapakah yang dapat memastikan bahwa baksil atau gangguan dalam daging babi itu hanya itu saja macamnya? Apakah tidak mungkin masih ada baksil-baksil lain yang justru belum diketemukan oleh ilmu yang sekarang telah dimiliki manusia?

Adapun apa yang disembelih tidak karena Allah, adalah haram bukan karena penyakit, tetapi lantaran karena adanya unsur kebaktian kepada selain Allah, jadi diharamkannya karena faktor spiritual demi memelihara keselamatan nurani dan kebersihan jiwa serta keikhlasan hati, maka disamakanlah faktor ini dengan faktor najasah (najis) yang bersifat materi dan kotoran jasmaniah dan Islam sangat memelihara dan berambisi keras agar kaum muslimin hanya berbakti dan menghadapkan seluruh jiwanya kepada Allah SWT saja dan tidak menyekutukan-Nya sama sekali.²⁴

Dari sinilah kemudian muncul keinginan dari umat Islam Indonesia yang diwakili oleh Majelis Ulama Indonesia mendirikan lembaga independen yang menangani sertifikasi halal. Dimuat penemuannya mengenai beberapa jenis makanan dan minuman yang mengandung lemak babi. Dalam perkembangannya, daftar produk yang diumumkan itu sebagaimana diberitakan majalah UMMAT yang "hanya berjumlah 34 macam makanan dan minuman" membengkak menjadi sedemikian rupa, sehingga banyak produk yang tidak ada dalam daftar asli menjadi ada. Ini semua menjadi heboh besar yang kemudian dikenal dengan "isu lemak babi".

Keadaan tersebut kemudian berdampak pada stabilitas ekonomi secara nasional yang nyaris lumpuh. Kemudian pada tahun 1989, Majelis Ulama Indonesia mengadakan pertemuan untuk membicarakan masalah itu. Waktu itu MUI memutuskan untuk terjun langsung menangani masalah tersebut karena dikhawatirkan akan terjadi heboh yang lebih besar.

²⁴ Mu'ammal Hamidy, *Terjemah Tafsir Ayat Ahkam Ash-Shabuni*, Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1995, Cet. I, hal. 108-121.

Dari latar belakang tersebut, MUI diminta untuk turun tangan dalam menentramkan umat dengan mendirikan Lembaga Pengkajian Pangan, Obat-obatan dan Kosmetika (LP POM), yaitu pada tanggal 16 Januari tahun 1989. Tugas yang dibebankan oleh MUI kepada LP POM ini antara lain: mengadakan inventarisasi, klasifikasi dan pengkajian terhadap makanan, obat-obatan dan kosmetika yang beredar dalam masyarakat; mengkaji dan menyusun konsep yang berkaitan dengan peraturan mengenai penyelenggaraan rumah makan (restoran), perhotelan, hidangan dalam pelayaran atau penerbangan, pemotongan hewan, serta penggunaan berbagai jenis bahan bagi pengolahan pangan, obat-obatan dan kosmetika yang dipergunakan oleh masyarakat, khususnya umat Islam agar terjamin halal.

Adapun tujuan diadakannya SERTIFIKASI HALAL pada makanan adalah untuk mencapai ketentraman batin masyarakat dalam konsumsi makanannya sesuai dengan imannya, sehingga dapat menunjang kelancaran dan kestabilan pembangunan nasional. Demikian juga dengan adanya sertifikasi halal membuat produsen makanan tidak akan dirugikan, justru akan lebih terjamin kelangsungan usahanya.

Dan mereka mengatakan inilah binatang ternak dan tanaman yang dilarang tidak boleh ada yang memakannya kecuali orang yang kami kehendaki” menurut anggapan mereka, dan ada binatang ternak termasuk yang diharamkan menungganginya dan binatang ternak yang tidak disebutkan nama Allah saat mereka menyembelihnya, semata-mata membuat-buat kedustaan terhadap Allah, kelak Allah akan membalas mereka terhadap hal yang selalu mereka ada adakan (QS. Al-An‘ām [6]: 138).

Dan mereka mengatakan yakni orang-orang musyrik yang memberikan bagian kepada berhala-berhala mereka sebanyak tiga bagian, yakni sesuatu yang kami jadikan untuk berhala-berhala kami adalah binatang-binatang ternak dan tanaman, yakni hasil pertanian ini tidak boleh dimakan terkecuali oleh para pelayan berhala dan kaum laki-laki saja tidak kaum perempuan, menurut anggapan mereka, mereka mengatakan hal tersebut dengan dusta dan tanpa berdasarkan suatu hujah, dan binatang ternak yang haram ditunggangi, yaitu “*Bahiroh*”, *saibah*, dan *wasilah*, dan binatang ternak yang tidak mereka sebut nama Allah ketika menyembelihnya, yakni apabila dikendarai, dijadikan sarana angkutan dan apabila disembelih mereka tidak menyebutkan nama Allah, lalu mereka menisbatkan pembagian itu kepada Allah semata-mata membuat kedustaan terhadap Allah, lafadz ini adakalanya sebagai *maful* lah sedangkan *amilnya* adalah “*Qolu*” atau sebagai hal dari *dhamirnya*, atau *masdar* yang mengukuhkannya, karena ucapan mereka itu merupakan rekayasa belaka. Allah akan membalas mereka terhadap sesuatu yang mereka dustakan, yakni sesungguhnya Allah akan memberikan balasan karena ucapan mereka yang mengatas namakan Allah.

Dan mereka mengatakan “sesuatu yang ada dalam perut binatang ternak ini khusus untuk kaum pria, kami dan diharamkan atas kaum perempuan “jika kami berada di dalam perut di lahirkan mati maka kaum pria dan perempuan boleh memakan nya, kelak Allah akan membalas atas ketetapan mereka. Sesungguhnya Allah Maha bijaksana, Maha mengetahui (Q.S Al-An‘ām [6]: 139).

Dan mereka mengatakan sesuatu yang berada di dalam perut binatang ternak ini adalah khusus untuk kaum pria, kami dan diharamkan atas kaum perempuan, jika yang ada di dalam perut itu di lahirkan mati, maka kaum pria dan perempuan boleh memakannya yakni hewan yang dilahirkan dari hewan bahirah dan sai'bah dalam keadaan hidup hanya dihalalkan bagi kaum laki-laki dan diharamkan atas kaum perempuan, sedangkan hewan yang dilahirkan mati dapat dimakan oleh pria dan perempuan. (kelak Allah akan membalas atas ketetapan mereka itu) yakni Allah akan menimpakan azab yang keras kepada mereka sebagai balasan atas dosa-dosa mereka. Dosa yang mereka lakukan adalah ketetapan mereka tentang halal dan haram. Orang yang pertama yang menetapkan adalah Amr ibnu Lubahay Nabi Muhammad SAW telah melihatnya berada di dalam neraka jahannam sedang menarik usus dari duburnya karena dialah yang mengajarkan pengharaman tersebut kepada mereka. Sesungguhnya Allah Maha bijaksana dalam penghalalan dan pengharamannya, Allah maha mengetahui ketetapan yang mereka lakukan dalam hal tersebut.²⁵

Mereka mengharamkan sesuatu yang telah Allah rizkikan kepada mereka semata-mata dengan mengada adakan terhadap Allah, sungguh mereka telah sesat dan tidaklah mereka mendapatkan petunjuk, karena sesungguhnya mengharamkan yang halal termasuk kebodohan yang parah, sebab berarti dia mengharamkan dirinya mamfaat dari sesuatu yang diharamkan itu, selanjutnya ia berhak mendapatkkan siksaan yang sangat keras karena larangan yang dilakukannya itu, atau sikap kurang baik terhadap Allah merupakan dosa yang sangat besar, dan mereka telah sesat dari jalan petunjuk hingga tidak mengetahui hal yang bermaslahat dalam agamanya dan terhalang dari hal-hal yang bermanfaat di dunia, dan pada dasarnya mereka sama sekali tidak mendapatkan petunjuk.

Dan Dia-lah yang menjadikan tanam-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya zaitun dan delima yang serupa bentuk dan warnanya yang tidak sama rasanya, makanlah buahnya yang bermacam-macam itu bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya pada waktu memetik hasilnya dengan mengeluarkan zakatnya namun janganlah kamu berlebih-lebihan. sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan (QS. Al-An'ām [6]: 141).

Dan Dia-lah yang menjadikan tanam-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, yakni Dia-lah yang telah menciptakan pohon-pohon yang tinggi dengan daunannya yang sangat rimbun hingga menyentuh tanah dan mempunyai batang. Pepohonan yang ditanam oleh manusia di kebun kebun disebut Mas'rusyat, sedangkan ada pula pohon yang tumbuh tidak ditanam oleh manusia yang tumbuh dengan sendirinya seperti halnya pohon yang ada di bukit dan di hutan.

Allah telah menjadikan (*di antara binatang ternak itu ada yang dijadikan sebagai alat pengangkut*) yakni dijadikan sebagai sarana angkutan barang-barang yang berat (*dan ada yang disembelih*) yakni dipotong, dicukur bulu dan rambutnya lalu dipintal untuk dibuat permadani (*Makanlah rezeki yang diberikan Allah kepadamu*) yakni makanlah sebagian dari sesuatu yang diberikan oleh Allah sebagai rezekimu, yaitu makanan yang dihalalkan oleh Allah dari hasil pertanian dan peternakan (*dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan*) yakni janganlah kamu menempuh

²⁵ Muhammad Nawawi, *Tafsir Al-Munir Marah Labid ...*, hal. 224-322.

cara dibisikan oleh setan kepadamu yaitu yang mengharamkan hasil pertanian dan hewan ternak.

(*Sesungguhnya ia*) yakni setan (*musuh yang nyata bagimu*) yakni jelas permusuhannya, dan sesungguhnya ketika Adam dikeluarkan dari surga, setan mengatakan sebagaimana yang disitir oleh firman-Nya: Pasti akan sesatkan keturunannya, kecuali sebagian kecil (Q.S Al-Isrā' [17]: 62).²⁶

Hai Rasul-Rasul Makanlah dari makanan yang baik-baik dan kerjakanlah amal yang saleh. (Q.S Al-Mu'minūn [23]: 51).

Hai orang-orang yang beriman! Makanlah diantara rezeki yang baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Al-Qur'an, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah. (Q.S Al-Baqarah [2]: 172).

Ayat di atas menunjukan kepada kita perintah kepada semua orang baik laki-laki maupun perempuan baik kaya maupun miskin, tua, muda, untuk mengkonsumsi semua makanan halal yang Allah telah berikan sebagian rizki kepada manusia oleh karena itu kita jangan membatasi kepada manusia makanan-makanan yang sudah Allah halalkan. Dan manusia tidak diperbolehkan menghukumi makanan yang Allah telah halalkan akan tetapi manusia mengharamkannya, dan sebaliknya makanan yang Allah telah diharamkan akan tetapi manusia menghalalkannya, perkataan ini adalah perkataan yang tidak terpuji bahkan termasuk perbuatan dosa.²⁷

D. Kesimpulan

artikel ini menggarisbawahi pentingnya konsep makanan halal dan thoyyib dalam Al Qur'an sebagai landasan spiritual bagi kesehatan jiwa. Penelitian ini menunjukkan bahwa mematuhi prinsip-prinsip ini tidak hanya memenuhi tuntutan agama, tetapi juga memberikan manfaat signifikan bagi kesejahteraan mental dan emosional individu. Analisis terhadap ayat-ayat Al Qur'an mengungkapkan bahwa makanan yang halal dan baik tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga spiritual yang mempengaruhi sikap, emosi, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Lebih lanjut, artikel ini menyoroti korelasi positif antara pemilihan makanan sesuai dengan panduan Al Qur'an dan penelitian ilmiah modern yang menunjukkan dampaknya terhadap kesehatan jiwa, termasuk peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan risiko gangguan mental. Kesimpulannya, integrasi konsep makanan halal dan thoyyib dalam kehidupan sehari-hari dapat berpotensi untuk mendukung upaya menjaga kesehatan jiwa secara holistik, yang melibatkan dimensi spiritual dan fisik yang tak terpisahkan.

²⁶ Muhammad Nawawi, *Tafsir Al-Munir Marah Labid ...*, hal. 224-322.

²⁷ Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah 9*, (Bandung: PT. Al Ma'arif, 1986), hal. 74.

Daftar Pustaka

- Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, terj. M. Abdul Ghoffar, M. Iqbal Haetami, Jakarta: Almahira, 2006
- Hanifa n. dan Luthfeni, *Makanan yang Sehat*, Bandung: Azka Press, 2006.
- Insan Agung Nugroho, *Jurus Dahsyat Sehat Sepanjang Hayat*, Surakarta: Ziyad Visi Media, 2011
- Marmi, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013
- Michael E.J. Lean, *Ilmu Pangan, Gizi, dan Kesehatan* terj. Nata Nilamsari dan Astri Fajriyah, Jakarta: Bulan Bintang
- Mu'ammal Hamidy, *Terjemah Tafsir Ayat Ahkam Ash-Shabuni*, Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1995, Cet. I
- Muchtar AF, *Be Healty Be Happy*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2010
- Muhamad Nawawi, *Tafsir Al-Munir Marah Labid*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011, Jilid I, Cet. I
- Muhammad Nawawi, *Tafsir munir marah labid*, Bandung: Sinar Baru Alegindo, 2018, Cet. II, Jilid 6
- RMA. Hanafi, *Pendidikan Agama Islam*, Yogyakarta : MedPrint Offset, 2001, Cet I.
- Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1998
- Sayyid Sabiq, *Fiqih Sunnah 9*, (Bandung: PT. Al Ma'arif, 1986
- Sinta Fitriani, *Promosi Kesehatan*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011
- Soekidjo Notoadmojo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2003.
- Soekidjo Notoadmojo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*, Jakarta: Rineka Cpta, 2007
- Thobieb Al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2003, Cet. I