

KONSEP MAKANAN *HALALAN TAYYIBAN* DALAM *AL-QUR'AN* DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN IBU HAMIL

SKRIPSI

diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama
(S.Ag.)

Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Jurusan Tafsir Hadits
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

Masliqa Istiqfarin
NIM: 082132003

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI JEMBER

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora

Desember, 2018

**KONSEP MAKANAN *HALALAN TAYYIBAN* DALAM *AL-QUR'AN*
DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN IBU HAMIL**

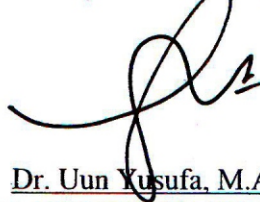
SKRIPSI

diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Jurusan Tafsir Hadis
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

Masliqa Istiqfarin
NIM: 082132003

Disetujui Pembimbing:



Dr. Uun Yusufa, M.A.
NIP. 19800716 201101 1 004

**KONSEP MAKANAN HALALAN TAYYIBAN DALAM AL-QUR'AN DAN
PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN IBU HAMIL**

SKRIPSI


diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Jurusan Tafsir Hadis
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Hari: Kamis

Tanggal: 07 Januari 2019

Tim Penguji

Ketua


Dr. H. Abdul Haris, M. Ag
NIP. 19710107 200003 1 003

Sekretaris


Mawardi Purbo Sanjoyo, M.A
NIP. 1990052 8201801 1 001

Anggota:

1. Dr. M. Khusna Amal, S.Ag., M.Si

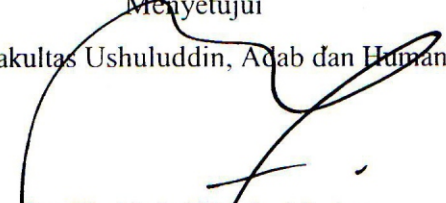
()

2. Dr. Uun Yusufa, M.A

()

Menyetujui

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora


Dr. H. Abdul Haris, M. Ag
NIP. 19710107 200003 1 003

**KONSEP MAKANAN HALALAN ṬAYYIBAN DALAM AL-QUR'ĀN DAN
PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN IBU HAMIL**

SKRIPSI

diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Jurusan Tafsir Hadis
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Hari: Kamis

Tanggal: 07 Januari 2019

Tim Penguji

Ketua

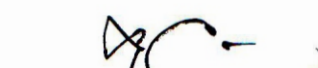
Dr. H. Abdul Haris, M. Ag
NIP. 19710107 200003 1 003

Sekretaris

Mawardi Purbo Sanjoyo, M.A
NIP. 1990052 8201801 1 001

Anggota:

1. Dr. M. Khusna Amal, S.Ag., M.Si

()

2. Dr. Uun Yusufa, M.A

()

Menyetujui

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora



Dr. H. Abdul Haris, M. Ag
NIP. 19710107 200003 1 003

MOTTO

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَيَّ وَهْنٍ
وَفَصَلَهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ

الْمَصِيرُ

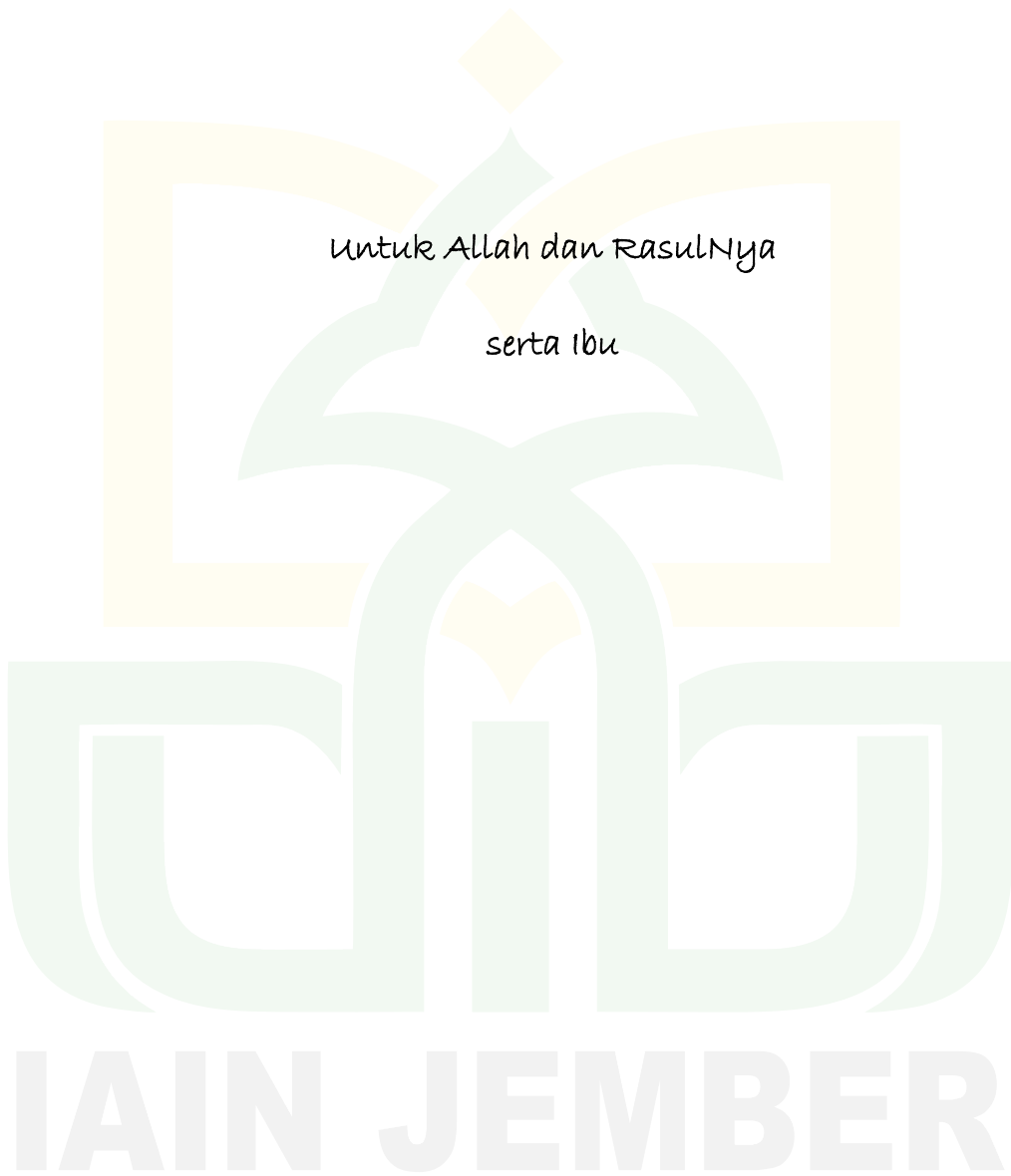
“Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang Ibu - Bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah- tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaKu dan kepada dua orang Ibu Bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.”*



* Al-Qur'ān, 31:14

PERSEMBAHAN

*untuk Allah dan RasulNya
serta Ibu*



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji syukur kami haturkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga pengerjaan dan penyelesaian skripsi yang berjudul KONSEP MAKANAN *HALALĀN ṬĀYYIBAN* DALAM AL-QURĀN DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN IBU HAMIL sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan lancar.

Penyelesaian ini didukung oleh banyak pihak, dengan sepenuh hati penulis sampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua (Mas'ud Suhardi dan Lilik Budiati) yang senantiasa mendoakan dengan tulus.
2. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE., MM selaku Rektor IAIN Jember.
3. Bapak Dr. H. Abdul Haris, M. Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora.
4. Bapak Dr. H. Mawardi Abdullah, Lc. MA selaku Ketua Jurusan Tafsir Hadis.
5. Bapak Dr. Uun Yusufa, MA selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta dosen pembimbing yang dengan sabar mengarahkan pengerjaan dari awal hingga akhir.
6. Bapak Dr. H. Hepni, MM selaku dosen wali.
7. Ibu Farha Ciciek, yang secara tidak langsung memberikan inspirasi judul skripsi.

8. Bapak dan ibu dosen yang telah berkontribusi memberikan ilmu dan sumber inspirasi.
9. Paman (Agus Sufiyanto) yang banyak membantu dalam pembiayaan kuliah dan memberi semangat.
10. Abah dan Umi Pengasuh PP. Nurul Hidayah beserta teman-teman yang selalu memberi semangat dan doa.
11. Kakak kandungku sekeluarga, atas dukungan semangat dan doa.
12. Teman-teman seperjuangan program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir kelas Q1 yang selalu memberikan semangat dan motivasi dan bantuan.
13. Teman-teman yang meminjami buku, *laptop*, dan memberi bantuan lainnya.

Jember, 7 Desember 2018

Penulis

IAIN JEMBER

ABSTRAK

Masliqa Istiqfarin, 2018: *Konsep Makanan Halālan Ṭayyiban dalam al-Qur'ān dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Ibu Hamil*

Kata kunci: halal, *ṭayyib*, kesehatan, ibu hamil

Makanan dapat menunjang kehidupan seseorang, asalkan makanan tersebut berasal dari yang baik-baik. Energi yang didapat dari makanan dapat tersalurkan dengan baik, hal itulah yang menjadi tujuan umat manusia secara umum hidup di dunia ini. Bagi umat Muslim, status makanan yang akan dikonsumsi harus jelas kehalalannya, karena setiap rezeki yang diterima manusia akan dimintai pertanggungjawaban di akhirat kelak. Kualitas ibadah bagi umat Muslim tidak lepas dari perangkat yang dikenakan atau yang dimanfaatkannya, karena Allah SWT menyukai yang baik-baik. Panduan dalam mewujudkan ibadah yang berkualitas baik, dimulai dari diri sendiri dan keluarga, setelah itu dapat menyebarluas dalam kehidupan bermasyarakat Makanan yang diharamkan dalam Alquran terdapat berbagai jenis, jauh lebih banyak jenisnya daripada yang diharamkan. Pintu pertama untuk mengaplikasikan mengonsumsi makanan halal dan baik adalah melalui seorang ibu yang sedang mengandung anaknya. Ibu yang bijak dalam mengonsumsi makanan dapat melahirkan anak yang sehat lahir dan batin.



Pedoman Transliterasi Arab – Indoneisa

No	Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
1	ا	‘	ط	ṭ
2	ب	b	ظ	zh
3	ت	t	ع	‘
4	ث	ts	غ	gh
5	ج	j	ف	f
6	ح	ḥ	ق	q
7	خ	kh	ك	k
8	د	d	ل	l
9	ذ	dz	م	m
10	ر	r	ن	n
11	ز	z	و	w
12	س	s	ه	h
13	ش	sy	ء	’
14	ص	sh	ي	y
15	ض	dl		
 				
No	Vokal Panjang	Vokal Pendek	Vokal Ganda	Dipotong
1	ا : ā	َ : a	ي : yy	و : au
2	و : ū	ُ : u	و : ww	ي : ai
3	ي : ī	ِ : i		

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Istilah	6
F. Metode Penelitian	7
G. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Penelitian Terdahulu	11
B. Kajian Teori	12
BAB III KONSEP MAKANAN <i>HALĀLAN ṬAYYIBAN</i> DALAM <i>AL-QUR'AN</i>	25
A. Ruang Lingkup <i>Halālan Ṭayyiban</i>	25
B. Makanan yang Diharamkan Allah dalam al-Qur'an	30
C. <i>Halālan Ṭayyiban</i> bukan dari Zatnya	39
D. Makanan <i>Halālan Ṭayyiban</i> dalam al-Qur'an	44

BAB IV PENGARUH MAKANAN HALĀLAN ṬAYYIBAN TERHADAP KESEHATAN IBU HAMIL	70
A. Pengaruh Makanan terhadap Jiwa Manusia	70
B. Makanan yang Sehat untuk Ibu Hamil dalam al-Qur'an	73
BAB V PENUTUP	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	
PERNYATAAN KEASLIAN	
BIODATA PENULIS	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Diterapkan hukum Islam untuk umat manusia pertama-tama ditujukan untuk mendidik (*tarbiyah*) dan membersihkan diri seseorang (*tazkiyah al-nafsi*). Agar dia mampu menjadi sumber kebaikan bagi kelompok dan masyarakatnya, bukan menjadi petaka dan penyebar keburukan bagi orang lain.¹ Al-Qur'an sebagai *hudan lī al-nās*² yang tidak hanya *hudan lī al-mukminīn*, sudah sepatutnya manusia berpedoman pada al-Qur'an dalam hal apapun. Tetapi, al-Qur'an tidak dapat dipahami tanpa ada komponen-komponen penjelas yang menafsirinya. Selain seseorang mumpuni dibidang studi al-Qur'an, ia juga patut mempelajari disiplin ilmu yang lain. Hal ini sangat diperlukan untuk mengkaji lebih dalam dan luas mengenai pesan dalam al-Qur'an. Salah satu pesan yang terkandung dalam al-Quran adalah tentang makanan.

Laporan WHO, badan PBB Bidang Kesehatan menyatakan bahwa “sebagian besar penyakit bersumber dari makanan dan minuman yang kita konsumsi.”³ Sementara tingkat konsumsi makanan tidak sehat yang

¹ Asmawi, *Filsafat Hukum Islam* (Surabaya: eLKAF, 2006), 44

² Al-Qur'an, 2: 185

³ Hamdan Rasyid, *Panduan Muslim Seharian-hari dari Lahir sampai Mati* (Jagakarsa, Jakarta Selatan: Kawahmedia, 2016), 822

berlebih masih terjadi di kalangan masyarakat awam, sehingga menimbulkan berbagai macam penyakit pada masyarakat, baik penyakit yang menyerang jasmani maupun rohani.

Makanan sangat berpengaruh terhadap kesehatan lahir dan batin, ia menjadi faktor penting bagi kesehatan tubuh. Logikanya, jika makanan yang dimakan halal dan baik, maka tubuhpun menjadi sehat secara fisik dan psikis. Oleh karena itu, untuk mendapat kesehatan lahir dan batin diperlukan makanan yang *halāl* dan *ṭayyib*. Sebenarnya, masyarakat muslim telah banyak yang mengetahui tentang makanan *halālān ṭayyibān*. Hal ini terlihat di banyaknya makanan yang bersertifikat halal dan mendapat izin edar dari BPOM. Namun, mengapa masih banyak orang yang berpenyakit berat? Perlunya memperluas kajian konsep makanan pada *halālān ṭayyibān* berbagai aspek.

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

Artinya: Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

QS. al-Baqarah ayat 168 di atas, menjelaskan bahwa seruan tersebut tidak hanya ditujukan kepada orang beriman, tetapi untuk seluruh manusia. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh manusia berhak untuk memanfaatkan bumi Allah swt, tidak hanya bagi kelompok tertentu saja, dengan tanpa merugikan orang atau kelompok lain. Oleh karena itulah

Allah swt menyeru seluruh manusia untuk makan dari rezeki yang halal. Memakan makanan yang diseru oleh Allah swt tidak hanya makanan yang halal, tetapi juga baik.⁴ Rangkaian kedua sifat *halālan ṭayyiban* ini, menunjukkan bahwa yang diperintahkan untuk makan adalah yang memenuhi kedua syarat tersebut.⁵

Pengaruh makanan tidak hanya berdampak pada tubuh ibu hamil saja, melainkan juga berimbas pada keturunan melalui kesehatan kandungan pada ibu hamil. Reproduksi wanita ibaratkan mesin yang sangat berperan penting dalam proses pembuahan hingga terbentuknya embrio kemudian menjadi janin. Maka idealnya, diperlukan kondisi kandungan yang baik dan sehat pada wanita hamil untuk mencapai keturunan yang berkualitas baik.

Setiap kelainan atau penyakit pada organ reproduksi, akan dapat pula mengganggu kemampuan seseorang dalam menjalankan tugas reproduksinya. Infeksi yang disebabkan oleh pencemaran lingkungan, tumor atau kanker pada organ reproduksi, dan gangguan hormonal dapat mempengaruhi perkembangan janin.⁶ Sebagian contoh makanan yang berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi yaitu makanan yang memiliki

⁴ M Quraish Shihab, *Tafsīr al-Mishbāh (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, vol.1 (Jakarta: Lentera Hati, 2011), 456

⁵ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), 448

⁶ Juliandi Harahap, "Kesehatan Reproduksi" (Digital Library, 2003), 2

kandungan vitamin A, dibutuhkan untuk proses reproduksi dan penyusuan.⁷

Pemerintah telah berupaya dalam memperbaiki pangan melalui sertifikasi halal, izin edar dari BPOM, hingga sosialisasi GERMAS (Gerakan masyarakat Hidup Sehat). Selain itu, pemerintah juga membutuhkan dukungan dari masyarakat berupa kesadaran dalam pola makan, mulai dari cara perolehan, pembuatan, hingga masuknya makanan pada tubuh. Kesadaran ini dapat dibangun dengan pengetahuan masyarakat tentang fungsi makanan dan akibatnya. Hal semacam ini membuat penulis ingin memunculkan kesadaran bagi masyarakat serta mengungkap kemukjizatan al-Qur'an melalui hikmah diperintahnya memakan makanan *halālan ṭayyiban* dari sudut pandang yang berbeda.

B. Fokus Kajian

Kajian ini meliputi konsep *halālan ṭayyiban* dari aspek kajian tafsir kontemporer dan kajian ilmu gizi. Perangkat tersebut dibutuhkan dalam menjelaskan secara kompleks mengenai konsep *halālan ṭayyiban* disertai dengan pengaruh terhadap kesehatan kandungan pada wanita hamil. Hal ini menyangkut pada kualitas keturunan. Berdasarkan uraian tersebut dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep makanan *halālan ṭayyiban* dalam Al-Qur'an?

⁷ Jamaluddin Mahran, *Al-Qur'an Bertutur tentang Makanan dan Obat-obatan* (Yogyakarta: Mitra Pustaka 2005), 245

2. Bagaimana pengaruh makanan *halālan ṭayyiban* bagi kesehatan ibu hamil?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah kami paparkan di atas, maka tujuan dapat diarahkan sebagai berikut:

1. Menjelaskan secara komprehensif tentang makanan *halālan ṭayyiban* dalam tafsir al-Qur'an.
2. Mengungkapkan pengaruh makanan *halālan ṭayyiban* bagi kesehatan ibu hamil.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian, sudah selayaknya memiliki daya guna bagi kehidupan manusia.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah khazanah keilmuan dan referensi mengenai pentingnya menelaah kembali pesan al-Qur'an tentang makanan *halālan ṭayyiban* bagi kesehatan, terutama bagi kesehatan wanita hamil. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui makanan yang *halāl* dan *ṭayyib*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi alternatif bagi masyarakat dalam menentukan pola hidup sehat untuk menghasilkan keturunan yang sehat, baik dari segi *dzahir* maupun *batin*. Karena idealnya seorang ibu menginginkan keturunan yang baik, sehingga ia akan lebih berhati-hati kepada perihal makanan dengan lingkungan yang juga mendukung.

E. Definisi Istilah

1. Makanan *Halāl*

Makanan *halāl* adalah makanan yang tidak diharamkan atau dilarang oleh agama. Makanan haram terdiri dari dua jenis, yaitu yang pertama haram karena zatnya, seperti bangkai, darah dan babi. Sedangkan yang kedua adalah haram yang bukan karena zatnya, melainkan dari cara perolehan, seperti makanan yang didapat dari hasil mencuri.⁸

2. Makanan *Ṭayyib*

Makanan *Ṭayyib* berarti lezat, baik, dan sehat, menentramkan, dan sesuatu yang paling utama. Dalam konteks makanan, *ṭayyib* diartikan sebagai makanan yang tidak kotor dari segi zatnya atau tidak bercampur dengan najis dan tidak rusak (kadaluarsa).⁹

⁸ M Quraish Shihab, *Tafsīr al-Mishbāh (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, vol.1 (Jakarta: Lentera Hati, 2011), 456

⁹ Diana Candra Dewi, *Rahasia dibalik Makanan Haram*, (Malang: UIN Malang Press, 2007), 41

3. Kesehatan Ibu Hamil

Suatu kondisi dimana ibu hamil dalam keadaan baik atau tidak terganggu kondisi fisik maupun psikisnya, yang juga dapat berpengaruh pada janin. Keadaan tersebut dapat terwujud jika kebutuhan gizi ibu hamil terpenuhi, serta kondisi emosi yang stabil.¹⁰

Kebutuhan gizi pada orang yang hamil dan tidak hamil berbeda. Dengan demikian, yang dimaksud dengan judul “Konsep Makanan *Halālān Ṭayyiban* dalam al-Qur’an dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Ibu Hamil” adalah rangkaian pembahasan dalam al-Qur’an seputar makanan yang *halāl*, baik dari zatnya ataupun bukan dari zatnya, serta *ṭayyib* yang dapat dikatakan sehat menurut kadar konsumsi bagi konsumen. Dari serangkaian pembahasan tersebut, akan dikaitkan dengan dampak atau pengaruh pada kesehatan ibu hamil serta janin yang dikandungnya.

F. Metode Penelitian

a. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian berdasarkan pengukuran dan analisis data pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif bersifat *deskriptif – analisis*.

Berdasarkan rancangannya, menggunakan desain pengembangan¹¹

¹⁰ Sujono Kardis, *Perkembangan dan Kebutuhan Gizi pada Bayi*, (buku ajar), 13 dan 25

¹¹ Moh Kasiram, *Metodologi Penelitian (Refleksi Pengembangan Pemahaman dan Penguasaan Metodologi Penelitian)* (Malang: UIN Maliki Press, 2008), 10-11

yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengembangkan konsep yang telah ada dengan mengadakan penyempurnaan terhadap suatu masalah.¹² Penelitian ini ditinjau dari beberapa aspek yaitu, berdasarkan tafsir al-Qur'an, aspek *fiqh* dan aspek kesehatan (ilmu gizi), sedangkan menurut tempatnya adalah pada *library research* atau riset pustaka dengan analisis data. Adapun langkah-langkah penelitian adalah dengan pendekatan tafsir tematik, sebagai berikut:

1. Membuat daftar kata-kata kunci sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan¹³ serta menghimpun ayat demi ayat yang berhubungan dengan judul tersebut.¹⁴ Penghimpunan ayat pertama-tama dengan mengumpulkan ayat-ayat yang terdapat dua kata dalam redaksi ayat, yakni *halālan ṭayyiban*. Selanjutnya menelusuri ayat-ayat lain yang dianggap berkaitan dengan kajian pada judul skripsi ini.
2. Melakukan pengecekan terhadap sumber pendahuluan yaitu referensi yang didapat dari indeks, abstrak, atau ringkasan.¹⁵
3. Meneliti dengan cermat semua kata atau kalimat yang dipakai dalam ayat tersebut, terutama kosa kata yang menjadi pokok pembahasan dalam ayat tersebut.¹⁶ Kemudian mengkajinya dari berbagai aspek yaitu dari aspek ilmu *fiqh* kontemporer, dan ilmu gizi.

¹² Mundir, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Jember: STAIN Jember Press, 2013), 10

¹³ Mundir, *Metode ...*, 142

¹⁴ Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 152

¹⁵ Mundir, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Jember: STAIN Jember Press, 2013), 143

¹⁶ Baidan, *Metodologi ...*, 153

4. Mengkaji pemahaman ayat-ayat tersebut dari pemahaman mufasir¹⁷ maupun ilmuan kontemporer terutama di bidang kesehatan ibu hamil.

b. Teknik Pengumpulan Data

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data utama yang meliputi al-Qur'an dan terjemahnya, karya tafsir kontemporer, literatur tentang gizi dan kesehatan ibu hamil

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan pendukung dari sumber data primer untuk melengkapi data yang diperlukan dalam penelitian. Sumber sekunder ini meliputi kamus-kamus yang memuat pembahasan terkait. Ensiklopedia al-Qur'an juga diperlukan untuk melengkapi tafsir, Ensiklopedia Biologi untuk melengkapi pembahasan tentang kesehatan. Selain itu, data-data yang terdapat di internet berupa jurnal, artikel, dan lain-lain untuk pengembangan pembahasan.

IAIN JEMBER

G. Sistematika Penulisan

¹⁷ Baidan, *Metodologi ...*, 153

Bab I: terdiri dari pendahuluan, mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II: terdiri dari penelitian terdahulu dan kajian teori yang mencakup prinsip-prinsip kesehatan dalam Islam, zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil dan pengaruh makanan terhadap kesehatan.

Bab III: terdiri dari konsep *halālan ṭayyiban*, yang meliputi ruang lingkup *halālan ṭayyiban*, makanan yang diharamkan Allah dalam Alquran, *halālan ṭayyiban* bukan dari zatnya, makanan *halālan ṭayyiban* dalam Alquran.

Bab IV: terdiri dari pengaruh makanan terhadap kesehatan jiwa manusia, makanan yang sehat untuk ibu hamil dalam Alquran.

Bab V: terdiri dari penutup, meliputi kesimpulan dan saran.

IAIN JEMBER

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

a. Penelitian Terdahulu

1. “Konsep *Shifā'* dalam Al-Qur'an (Kajian *Tafsīr Mafatīh al-Ghaib*) Karya Fakhruddin al-Rāzī), disertasi ini ditulis oleh Aswadi pada tahun 2007 yang kemudian dijadikan buku. Di dalamnya, memuat konsep *Shifā'* yang dikaji pada kitab tafsir *mafātīh al-ghaib* ditinjau dari beberapa dimensi dengan metode deskriptif kualitatif. Dimensi *Shifā'* dikaji meliputi dimensi kerohanian dan dimensi fisik. Sementara dalam dua dimensi tersebut memuat tentang makanan sebagai obat yang juga menjadi topik pembahasan didalamnya. Pembahasan yang kompleks mengenai obat yang juga berasal dari makanan, memberikan peluang pada penulis untuk menambah pembahasan mengenai pengaruh makanan pada kesehatan, khususnya pada kesehatan ibu hamil.
2. Skripsi yang ditulis oleh Huda 'Iffah Quratullaili dengan judul “Pola Makan Sehat dalam Al-Qur'an” tahun 2014. Dalam skripsi ini cenderung membahas tentang pola atau tata cara mengkonsumsi makanan, berikut dengan kandungan gizi yang terdapat pada makanan yang disebutkan di dalam al-Qur'an dengan metode

library research. Pembahasan ini juga meliputi tentang makanan sehat serta dampaknya bagi kesehatan bagi tubuh manusia secara umum. Belum ada pembahasan tentang dampak kesehatan ibu hamil.

B. Kajian Teori

a. Islam Mengajarkan Tiga Prinsip Kesehatan

Prinsip pertama, Allah SWT mengharamkan sesuatu yang berbahaya terhadap kesehatan, seperti yang tertera pada QS. al-Nahl (16): 115, yakni bangkai, darah, daging babi dan apa yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah. Prinsip kedua, menu makanan yang berfaedah bagi kesehatan jasmani, seperti sayuran, daging, ikan, madu, kurma dan semua yang bergizi. Prinsip ketiga, tata makan yang seimbang karena Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, baik berlebihan dalam mengonsumsi makanan ataupun menjalani program diet yang berlebihan sehingga menyebabkan sakit. Allah SWT memerintahkan berpuasa agar tubuh bisa beristirahat mencerna makanan serta tidak berbuka melampaui batas.¹⁸

Berdasarkan ketiga prinsip kesehatan makanan tersebut, dapat diambil benang merah dengan pengaruh atau efek tertentu yang akan dialami oleh tubuh manusia. Tubuh manusia yang baik yaitu tubuh yang dapat menjalankan fungsinya tanpa gangguan. Tubuh manusia yang baik dapat

¹⁸ Ahmad Syauqi al-Fanjari, *al-Tibbu al-Wiqa'i*, pen. Ahsin Wijaya (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), 5

dikatakan sebagai tubuh yang sehat. Kesehatan itu sendiri ada dua, yaitu kesehatan jasmani dan rohani dalam batasan bagi ibu hamil.

b. Zat Gizi yang dibutuhkan Ibu Hamil

Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, sehingga kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi ini diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, pertambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna.¹⁹

Seorang ibu membutuhkan porsi makanan yang cukup dan beragam untuk menunjang kebutuhan nutrisi bagi janin selama kehamilan. Sehingga ibu hamil harus memenuhi kebutuhan makanan yang berkualitas dan juga kebutuhan khusus lainnya bagi janin yang dikandung. Janin tumbuh dan berkembang pesat, dari satu sel, sampai jutaan sel. Sebagaimana pembentukan plasenta serta perkembangannya juga sangat penting untuk mengantarkan asupan nutrisi dan oksigen ke janin.²⁰

Islam memberikan perhatian kepada janin sejak dalam kandungan. Hal ini bertujuan agar bayi yang akan lahir dapat memiliki tubuh yang kuat dan sehat. Sudah seharusnya, wanita hamil harus memerhatikan pola makan selama kehamilan berlangsung. Sehingga dia benar-benar bisa memberi keadaan terbaik bagi jabang bayi hingga dilahirkan. Diantara perhatian

¹⁹ Rusilanti, *Menu Bergizi untuk Ibu Hamil* (Depok: PT. Kawan Pustaka, 2006) 21

²⁰ Abdul Basith Muhammad al-Sayyid, *al-Taghdziyah al-Nabawiyah*, pen. M. Abdul Ghoffar (Jakarta Timur: Almahira, 2007) 34

Islam terhadap pola makan ibu hamil adalah kebolehan bagi ibu hamil untuk berbuka pada bulan Ramadhan, jika dia khawatir terhadap janin. Sebagaimana Islam juga membolehkan bagi ibu menyusui untuk tidak berpuasa, jika khawatir akan berpengaruh buruk bagi anak.²¹

Pada trimester pertama (3 bulan) kehamilan, organ-organ penting janin mulai terbentuk, seperti saraf, otak, dan organ-organ reproduksi. Pada masa ini, sebaiknya ibu hamil memperbanyak mengonsumsi nutrisi penting. Ibu hamil biasanya mengalami *morning sickness* atau gejala awal pada kehamilan, seperti gejala mual, muntah, dan nafsu makan berkurang. Jika ibu hamil tidak mau makan, bisa berdampak buruk pada kesehatan ibu dan janin, jadi ibu hamil harus tetap makan untuk mencukupi nutrisi ibu dan janin. Memasuki trimester kedua, gangguan *morning sickness* sudah berkurang, namun kebutuhan gizi ibu hamil semakin bertambah karena pertumbuhan janin lebih cepat daripada waktu trimester pertama. Pada trimester ini, asupan protein bagi ibu hamil harus ditambah serta kalori juga harus tercukupi. Protein dan kalori akan digunakan untuk membentuk plasenta, ketuban, menambah volume darah, dan mengalirkannya ke seluruh tubuh.²²

Trimester ketiga, janin membesar sehingga kebutuhan gizi ibu hamil meningkat. Selain kalori, protein, dan vitamin ibu hamil juga harus memerhatikan asupan zat besi. Mineral lain yang diperlukan adalah iodium, mineral ini berfungsi untuk membentuk senyawa tiroksin.

²¹ Abdul Basith Muhammad al-Sayyid, *al-Taghdziyah...*, 33

²² Tim Demedia, *Menu Sehat untuk Ibu Hamil* (Jakarta: Demedia, 2010) 6

Senyawa ini berfungsi sebagai pengontrol metabolisme sel. Pengetahuan tentang gizi dan pengaturan pola makan yang benar sangat penting bagi para ibu hamil supaya dapat menjaga kesehatan diri serta janinnya.

Kandungan Gizi yang diperlukan oleh Ibu Hamil, antara lain:

- Zat gizi makro

- Kalori

Kebutuhan kalori pada ibu hamil bertambah mencapai 258-300 gr per hari dari keadaan normal yang digunakan untuk mengubah makanan menjadi energi dalam metabolisme tubuh.²³ Kalori yang diberikan bertambah tinggi, berguna untuk menyediakan energi yang cukup agar protein tidak pecah menjadi energi. Karbohidrat merupakan sumber energi utama, terdiri dari karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah, dan karbohidrat kompleks seperti tepung, beras, jagung, gandum.²⁴

- Protein

Rata-rata pertumbuhan protein bertambah 10 gr per hari, hal ini untuk menutupi perkiraan kebutuhan 925 gr protein yang disimpan dalam janin, plasenta, dan jaringan maternal.²⁵ Bertambahnya kebutuhan protein berfungsi untuk menunjang pertumbuhan sel-sel baru bagi ibu dan bayi.²⁶ Dianjurkan untuk mengonsumsi protein sebanyak 8,5-10 gr per hari pada lima bulan pertama kehamilan.

²³ Rusilanti, *Menu...*, 4

²⁴ Merryana Adriani, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012) 22

²⁵ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 4

²⁶ Merryana Adriani, *Peranan Gizi...*, 22

Selanjutnya, protein dapat dikonsumsi secara normal selama sembilan belas minggu pertama kehamilan untuk mendukung pertumbuhan sel otak bayi. Kebutuhan protein dapat terpenuhi dengan mengonsumsi tahu, tempe, susu, ikan, daging, dan unggas. Menu ikan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi, terutama ikan laut karena mengandung asam lemak omega 3 yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan sel otak serta proses penglihatan (retina mata) pada janin. Ikan juga mengandung asam amino esensial yang sangat baik bagi pertumbuhan janin, selain kandungan vitamin dan mineral yang cukup tinggi.²⁷

- Lemak

Akumulasi pada jaringan tubuh pada ibu hamil diperlukan sebagai cadangan energi ibu. Lemak juga berfungsi lain sebagai pembawa vitamin yang larut dalam lemak,²⁸ yaitu vitamin A, D, E dan K.²⁹ Mengenai konsumsi lemak, harus dipilih lemak yang banyak mengandung asam lemak esensial yang sangat diperlukan oleh tubuh selama kehamilan.³⁰

- Zat Gizi Mikro

- Zat Besi

Kebutuhan zat besi membutuhkan tambahan 30-60 mg per hari pada trimester pertama yang didapat dari suplemen sebagai

²⁷ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 4-5

²⁸ Merryana Adriani, *Peranan Gizi...*, 22

²⁹ Sunita Almatsier, *Prinsip...*, 153

³⁰ Merryana Adriani, *Peranan Gizi...*, 22

pengganti pada penggunaan zat besi oleh sumsum tulang, fetus, dan plasenta. Ibu hamil yang mengalami anemia akibat kekurangan zat besi akan berdampak meningkatnya kelahiran dini, rendahnya berat badan bayi saat dilahirkan, kematian bayi saat dilahirkan serta kematian bayi sebelum dilahirkan. Sumber zat besi diperoleh dari hati, sumsum tulang, telur, daging, ikan, ayam, dan sayuran berwarna hijau tua, bayam, singkong, daun pepaya dll.³¹

- *Asam Folat*

Peningkatan kebutuhan asam folat pada ibu hamil yang digunakan untuk pertumbuhan janin dan *erythropoiesis* ibu. Kekurangan asam folat disebut dengan anemia *megaloblastik* yang akan menyebabkan kekurangan oksigen. Bila hal ini berlangsung lama akan berdampak pada kerusakan organ-organ tubuh.³² Asam folat terdapat pada sayuran hijau, karena istilah *folat* berasal dari bahasa latin yaitu *folium* yang berarti daun hijau, sumber asam folat lainnya terdapat pada hati, daging tanpa lemak, biji-bijian, kacang-kacangan dan vitamin C pada jeruk yang dapat menghambat kerusakan *folat*.³³

- *Kolin*

Kolin merupakan salah satu vitamin B kompleks yang dibutuhkan oleh ibu hamil, terutama pada minggu ke delapan belas

³¹ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 5

³² Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 5

³³ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 5

kehamilan. Vitamin ini dapat meningkatkan kemampuan bayi untuk membentuk hubungan antar neuron pada otak yang sedang tumbuh pesat. Kolin terdapat pada kuning telur, daging tanpa lemak, ragi, kedelai, ragi, hati, otak, ginjal, dan jantung.³⁴

- Vitamin E

Vitamin ini berfungsi sebagai anti-oksidan yang dapat melindungi tubuh dari radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan kromosom dan jaringan sel bayi. Kerusakan kromosom dan sel bayi rawan terjadi pada awal kehamilan, jika tidak diantisipasi dengan pemenuhan kebutuhan vitamin E. Vitamin E dapat ditemukan pada gandum, sayuran hijau, biji-bijian, kedelai, minyak biji kapas, dan minyak jagung.³⁵

- Vitamin A

Kebutuhan ibu hamil terhadap vitamin A harus dipenuhi yaitu sekitar 500 St. Kekurangan vitamin A selama kehamilan dapat menyebabkan bayi prematur dan perlambatan pertumbuhan janin, serta rendahnya berat bayi saat dilahirkan. Dampak negatif kekurangan vitamin A dapat dicegah dengan mengonsumsi hati, susu, ikan laut, sayuran, dan buah berwarna hijau atau kuning.³⁶

³⁴ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 5

³⁵ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 5

³⁶ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 6

- Vitamin B1

Kekurangan vitamin B1 ini akan meningkatkan jumlah kasus kelahiran sebelum waktunya, dan gangguan perkembangan janin. Vitamin B1 bisa dipenuhi kebutuhannya dengan mengonsumsi biji-bijian, kacang-kacangan, padi-padian dan daging.³⁷

- Kalsium

Kebutuhan kalsium pada ibu hamil meningkat, karena terjadinya peningkatan pergantian tulang, penurunan penyerapan kalsium, sementara retensi kalsium dikarenakan adanya perubahan hormon. Asupan kalsium yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah 1200 mg yang dapat diperoleh dengan mengonsumsi susu, keju, ikan teri, udang kering, kacang kedelai kering atau basah, dan brokoli segar.³⁸

- Iodium

Iodium adalah salah satu mineral yang dibutuhkan ibu hamil. Penambahan kebutuhan iodium pada masa kehamilan adalah 25 mg, kekurangan iodium pada masa kehamilan akan mengakibatkan *kretin* (tubuh kerdil) yang ditunjukkan dengan adanya gangguan mental dan fisik menyerupai karakteristik anak yang mengalami *down syndrome*. Bahan makan sumber iodium adalah garam dapur yang sudah *difortifikasi* atau diperkaya iodium, bahan makanan yang berasal dari laut, serta tumbuhan yang hidup di dekat pantai.³⁹

³⁷ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 6

³⁸ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 6

³⁹ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 6

- Zink (seng)

Kebutuhan ibu hamil akan zink (seng) meningkat 5 mg karena kandungan zink yang rendah akan menyebabkan kenaikan tingkat kelahiran tidak normal. Zink berfungsi untuk meningkatkan sistem imun dan memperbaiki fungsi organ perasa (penglihatan, penciuman, dan pengecap). Sumber zink dapat diperoleh dari daging, hati, telur, ayam, *seafood*, susu, dan kacang-kacangan.⁴⁰

c. Pengaruh Makanan terhadap Kesehatan

Pengambilan makanan mempunyai status halal ataupun haram, yang dapat memberi implikasi positif ataupun negatif terhadap pertumbuhan fisik, emosi, dan spiritual seseorang. Manusia diciptakan Allah SWT melalui dua gabungan yakni jasad dan ruh. Pengambilan makanan memberi kesan secara langsung kepada kedua unsur tersebut. Oleh karena itu, seorang muslim perlu memastikan hanya mengambil makanan yang halal untuk menjaga supaya senantiasa dalam keadaan baik saat beribadah kepada Allah SWT. Terdapat beberapa implikasi dari pengambilan makanan dan minuman yang haram dalam kehidupan dunia dan akhirat seorang muslim diantaranya QS. al-Maidah (5): 90.⁴¹

Pada ayat tersebut, Allah SWT memberi petunjuk kepada orang-orang yang beriman supaya waspada dalam memilih makanan dengan hanya mengambil makanan yang halal. Makanan yang halal akan memengaruhi perkembangan jasmani dan rohani seseorang. Selanjutnya, Allah melarang

⁴⁰ Rusilanti, *Menu Bergizi...*, 6

⁴¹ Saadan Man, *Halalkah Makanan Kita? (Bagaimana Mencarinya di Pasaran)* (Selangor Malaysia: PTS Islami SDN. BHD, 2014), 208

mengharamkan apa yang sudah dihalalkan olehNya dan tidak mengambil makanan yang diharamkan karena ia bisa mendatangkan penyakit jasmani dan rohani.⁴²

Berdasarkan Laporan WHO yang menyatakan bahwa:

“Sebagian besar penyakit bersumber dari makanan dan minuman yang kita konsumsi.”⁴³

Gizi sangat diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia, agar tubuh dapat menjalankan fungsinya secara optimal. Setiap zat gizi yang terkandung dalam makanan atau minuman mempunyai manfaat dan peranan masing-masing, sehingga tubuh menjadi sehat dan kuat.⁴⁴

Orang yang mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dapat menjaga kesehatan mental serta semakin meningkatnya keseimbangan mental. Kesehatan mental manusia merupakan keadaan fitrah manusia yang suci yaitu mengakui akan ketuhanan dan keesaan Allah SWT. Makanan dan minuman yang halal lagi baik merupakan juga fitrah asasi manusia, yakni sebagai makhluk yang fitrah, maka manusia harus diberi asupan makanan yang baik dan juga suci. Jika mengonsumsi makanan dan minuman yang halal lagi baik, maka kesehatan dan kesucian fitrah tersebut akan terus terjaga dan semakin berakar dalam jiwa (mental) manusia,⁴⁵ sehingga sulit untuk digoyahkan oleh hal-hal yang negatif.

⁴² Saadan Man, *Halalkah....*, 209

⁴³ Hamdan Rasyid, *Panduan Muslim Sehari-hari dari Lahir sampai Mati* (Jagakarsa, Jakarta Selatan: Kawahmedia, 2016), 822

⁴⁴ Hamdan Rasyid, *Panduan ...*, 822

⁴⁵ Hamdan Rasyid, *Panduan ...*, 824

Pengaruh makanan halal untuk rohani manusia sangat besar, sehingga terdapat suatu riwayat yang disampaikan oleh Ibnu Mardawaihi dari Ibnu Abbas, bahwa ketika ayat ini dibaca, maka berdirilah salah satu sahabat Rasulullah yaitu Sa'ad bin Abu Waqash.⁴⁶ Dia memohon kepada Rasulullah supaya beliau memohon kepada Allah agar apa saja permohonan doa yang disampaikannya kepada Allah, supaya dikabulkan oleh Allah, maka Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :
 إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ
 الْمُرْسَلِينَ فَقَالَ تَعَالَى : يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا -
 وَقَالَ تَعَالَى : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ - ثُمَّ ذَكَرَ
 الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ يَا رَبَّ يَا رَبَّ وَمَطَعْمُهُ
 حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لَهُ . [رواه
 مسلم]

Artinya: Dari Abu Hurairah radhiallahuanhu dia berkata : Rasulullah Shallallahu'alaihi wasallam bersabda : Sesungguhnya Allah ta'ala itu baik, tidak menerima kecuali yang baik. Dan sesungguhnya Allah memerintahkan orang beriman sebagaimana dia memerintahkan para rasul-Nya dengan firman-Nya : Wahai Para Rasul makanlah yang baik-baik dan beramal shalihlah. Dan Dia berfirman : Wahai orang-orang yang beriman makanlah yang baik-baik dari apa yang Kami rizkikan kepada kalian. Kemudian beliau menyebutkan ada seseorang melakukan perjalanan jauh dalam keadaan kumal dan berdebu. Dia memanjatkan kedua tangannya ke langit seraya berkata : Yaa Robbku, Ya Robbku, padahal makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan

⁴⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz.II (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), 48

kebutuhannya dipenuhi dari sesuatu yang haram, maka (jika begitu keadaannya) bagaimana doanya akan dikabulkan.⁴⁷

Makanan *halālan ṭayyiban* akan membuat hormon tubuh tetap seimbang.

Keseimbangan hormon diperlukan oleh tubuh untuk menjaga unsur dasar dalam kesadaran dan perasaan hati manusia, sehingga akal dan pikiran manusia menjadi stabil. Adapun penyakit gila, yang sering kali dianggap sebagai kelainan jiwa, sesungguhnya adalah disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon di dalam tubuh, terkadang karena kekurangan atau kelebihan hormon.⁴⁸ Kestabilan akal (hati dan pikiran) manusia, memicu kesadarannya dalam beribadah. Manifestasi terhadap kegiatan salat misalnya, dapat terwujud pada tujuan salat itu sendiri, yaitu mencegah diri dari berbuat keji dan mungkar QS. al-Ankabūt (29): 45. Keadaan seseorang yang baik dalam beribadah dapat mendatangkan rahmat Allah SWT, karena Allah SWT menyukai sesuatu yang baik-baik.

Para ulama mengaitkan keharaman makanan-makanan tertentu dengan dampak negatif pada mental dan jiwa manusia. Al-Biqā'i (w. 1480 M) mengutip pendapat al-Harrāly (w. 1232 M) berpendapat bahwa jenis daging mempengaruhi jenis mental seseorang. Ia menyimpulkan bahwa dari penggunaan kata *rijs* yang diartikan dengan kejelekan budi pekerti yang ditegaskan al-Qur'an dalam kaitannya dengan larangan memakan makanan dan minuman tertentu (QS. 5: 90, 6: 145)⁴⁹

⁴⁷ Aplikasi Hadits Arba'in an-Nawawi, Hadits ke 10

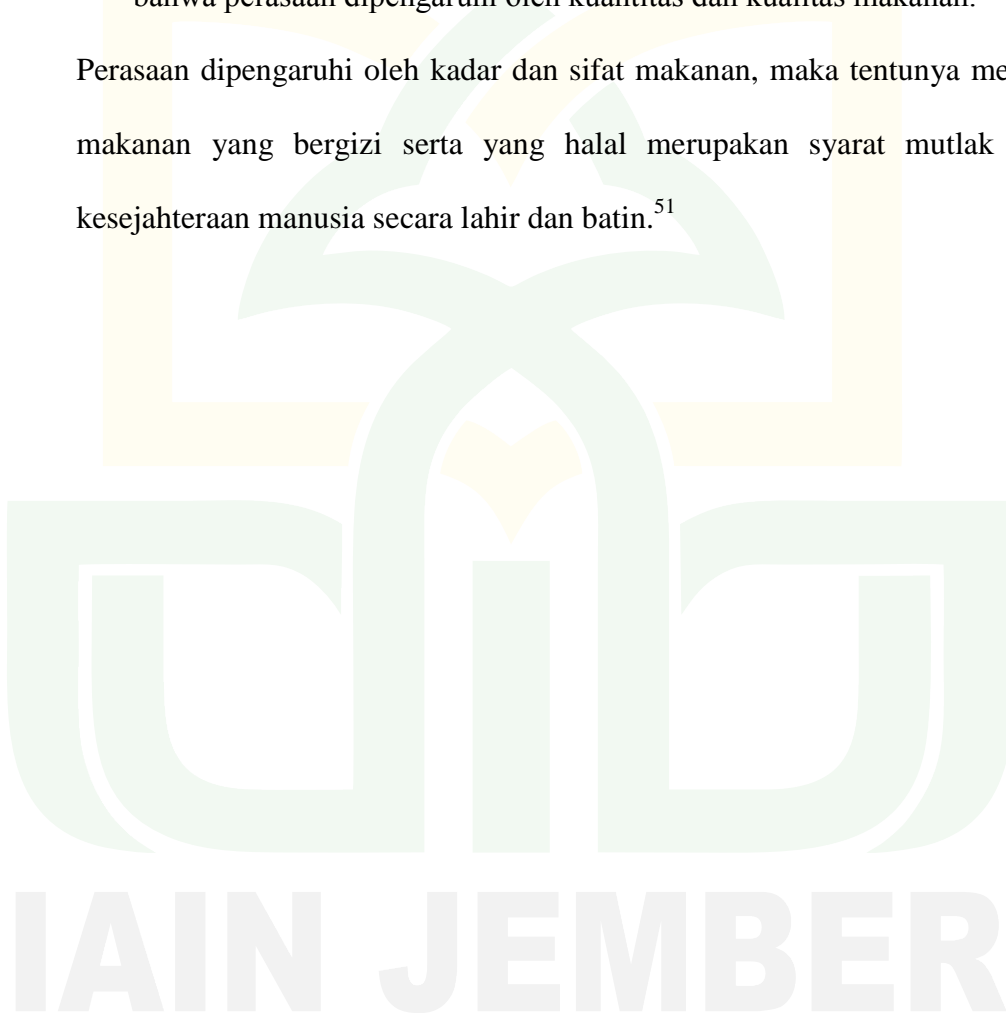
⁴⁸ Hamdan Rasyid, *Panduan ...*, 824

⁴⁹ Shihab, *Membumikan...*, 452

Alexis Carrel seorang ahli bedah dari bukunya *Man The Unknown* menyatakan bahwa:⁵⁰

“Pengaruh dari campuran kimiawi yang dikandung oleh makanan terhadap aktivitas jiwa dan pikiran, belum lagi diketahui secara sempurna. Pendapat kedokteran menyangkut hal ini tidak memiliki kecuali sedikit nilai, karena belum lagi diadakan percobaan-percobaan dalam waktu yang memadai terhadap manusia guna membuktikan pengaruh makanan tertentu bagi mereka. Namun, tidak dapat diragukan bahwa perasaan dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas makanan.”

Perasaan dipengaruhi oleh kadar dan sifat makanan, maka tentunya memilih makanan yang bergizi serta yang halal merupakan syarat mutlak demi kesejahteraan manusia secara lahir dan batin.⁵¹



⁵⁰ Shihab, *Membumikan....*, 452

⁵¹ Shihab, *Membumikan....*, 452

BAB III

KONSEP MAKANAN *HALĀLAN ṬAYYIBAN* DALAM *AL-QUR'ĀN*

A. Ruang Lingkup *Halālān Ṭayyibān*

Islam datang menjadi mediasi antara paham kebebasan soal makanan (seperti yang terjadi dari masa *jahiliyah* hingga masa sekarang) dan ekstrimis dalam soal larangan (QS. Māidah (5): 87). Maka dari itu, Islam mengumandangkan kepada segenap umat manusia dalam hal mengonsumsi makanan (QS. al-Baqarah (2): 168) dengan batasan tertentu. Di sini, Islam menyeru manusia supaya makan hidangan yang baik-baik.⁵² Allah SWT telah menyiapkan bumi yang demikian luas ini untuk seluruh manusia, baik mukmin maupun kafir QS. al-Baqarah (2): 29 dan QS. Jātsiyah (45): 13. Jadi, bagi siapa saja yang berusaha untuk memonopoli hasil bumi, baik dalam kelompok kecil ataupun besar, dengan merugikan yang lain, berarti ia telah melanggar ketentuan Allah SWT. Tidak semua yang ada di bumi ini halal untuk dimakan. Karena semuanya diciptakan tidak hanya untuk dimakan manusia saja, meskipun untuk kepentingan manusia Maka dari itu, Allah SWT memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang halal.⁵³ Berikut ini terdapat beberapa pengertian *halālān ṭayyiban* menurut beberapa ulama,, diantaranya:

⁵² Yusuf Qardlāwi, *Halāl wa al-Harām fi al-Islām*, pen. Mu'ammal Hamidy (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1976) 53

⁵³ M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Mishbāh (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an)*, vol.1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 354

a. M. Quraish Shihab

Halal terdiri dari wajib, sunnah, mubah dan makruh. Tidak semua makanan yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Ada yang baik untuk individu yang satu dan kurang baik terhadap individu yang lain. Oleh karena itu, Allah tidak hanya memerintah makan makanan yang halal, tetapi juga baik akibatnya untuk jasmani dan rohani.⁵⁴ *Tāyayib* berarti baik, lezat, menentramkan, dan sehat, makna kata tersebut dalam konteks ini adalah “makanan yang tidak kotor dari segi zatnya, atau rusak (kadaluarsa), atau tercampur najis.” Makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai zat gizi yang cukup dan seimbang. Gizi yang diperlukan dalam ukuran yang proporsional, yaitu sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu, tidak lebih dan tidak kurang.⁵⁵

b. Sayyid Sabiq

Makanan yang halal adalah makanan yang baik (QS. al-Māidah (5):4), yang dimaksud dengan makanan yang baik adalah makanan yang sesuai dengan fitrah manusia serta tidak bertentangan dengan jiwa yang fitrah (QS. al-A'rāf(7): 157).⁵⁶

c. Yusuf Qardawi

Pada (QS. al-Baqarah(2): 172), secara khusus ayat ini menyeru kepada orang-orang mukmin, Allah SWT memerintahkan mereka supaya memakan makanan yang baik. Salah satu tujuan perintah tersebut, adalah

⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol. 3, 189

⁵⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.3, 26

⁵⁶ Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2013) 227

supaya mereka bersyukur dengan menunaikan hak nikmat kepada *Dzat* pemberi nikmat. Menunaikan hak nikmat dapat direalisasikan dengan cara mempergunakan energi yang didapat dari makanan halal tersebut untuk beribadah kepada Allah SWT. Menunaikan hak pada manusia juga harus direalisasikan dengan memberikan hak atau menunaikan zakat kepada orang-orang yang berhak menerimanya.⁵⁷

d. Hamka

Makanan yang halal lagi baik, selain ditentukan oleh Allah dalam al-Qur'an, diserahkan pula dalam ijtihad manusia sendiri untuk menyeleksi. Oleh karena itu, ujung dari QS. al-Māidah (5): 88 berbunyi: *وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ*...Bertakwalah kepada Allah, dan kepadaNya lah kamu beriman.” Ujung ayat tersebut sebagai batasan bagi ijtihad manusia dalam menentukan makanan yang halal dan baik bagi kemaslahatan dirinya, baik dari jasmani maupun rohani. Bagaimana makanan tersebut dapat menjadi perantara untuk mengantarkan manusia ke jalan takwa dan Iman.⁵⁸

⁵⁷ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 54

⁵⁸ Hamka, *Tafsir...*, Juz.VII, 23

Alquran memiliki 4 ayat yang di dalamnya tercantum kata *halālan tayyiban* dalam serangkai, yang terdiri dari QS. 2:168, 5:88, 8:69, dan 16:114.⁵⁹

1	يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ QS. 2:168
2	وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ QS. 5:88
3	فَكُلُوا مِمَّا غَنَمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ QS. 8:69
4	فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اشْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ إِنَّكُمْ لَعِندَهُ لَتَعْبُدُونَ QS. 16:114

QS. 2:168 ini berhubungan dengan ayat sebelumnya (2): 165-167 yang menceritakan tentang orang-orang yang zalim, baik sedikit ataupun banyak merupakan keterkaitan dengan syahwat perut yang asal terisi. Beberapa perbuatan buruk yang terjadi di dunia ini salah satu penyebabnya adalah karena memperturutkan syahwat perut. Apabila manusia memelihara makan dan minumannya, mencari dari sumber yang halal, maka jiwanya pula akan terpelihara dari kekasaran.⁶⁰

Makanan atau “aktivitas” yang berkaitan dengan jasmani sering digunakan setan sebagai alat untuk memperdaya manusia. QS. 2:168

⁵⁹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 2007), 448

⁶⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz.II (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), 48

inisebagai bentuk peringatan untuk tidak mengikuti langkah-langkah setan. Setan mempunyai jejak langkah tersendiri, ia hendak menjerumuskan manusia. Setan pada awalnya mengajak manusia untuk mengikuti langkahnya hanya selangkah, tetapi tanpa disadari oleh manusia, setan telah menariknya selangkah demi selangkah, hingga akhirnya manusia terjerumus ikut ke dalam neraka.⁶¹

Usulan pengambilan *ghanimah* atau harta rampasan perang, mendapat teguran dari Allah SWT melalui ayat (QS. al-Anfal (8): 67-68), mereka amat menyesal sehingga tidak ingin lagi menyentuh *ghanimah* yang telah mereka ambil. Kemudian ayat ini (QS. al-Anfal (8): 69) secara tegas menghalalkan pengambilan dan penggunaannya. Sehingga harta tersebut tidak mengakibatkan umat muslim mendapat siksa dari Allah SWT. Selain Allah telah menghalalkannya, Allah juga menjadikan akibat yang baik dari harta tersebut bagi jasmani maupun rohani. “...dan bertakwalah kepada Allah...” dalam segala hal, “...sesungguhnya Allah Maha Pengampun...” bagi siapa yang Dia ketahui berhati tulus dan tidak bermaksud melanggar atau membangkang “...lagi Maha Penyayang” terhadap pelaku kebaikan. Orang yang diketahui-Nya berhati tulus, maka Allah mengampuninya dan dengan kasihsayang-Nya, Dia membenarkan mereka untuk menggunakan harta rampasan perang, tebusan dan lain-lain.⁶²

Kata *مِمَّا* dari dalam arti “sebagian dari tebusan yang mereka terima”, ini berarti bahwa sebagian lainnya hendaklah mereka tabung atau digunakan

⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.1, 355

⁶² M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.5, 504

untuk bersedekah. Kata غنمتم dengan arti “yang kamu peroleh” bukan dalam pengertian hukum *syara'* yang berarti *ghanimah* ataupun harta rampasan perang. Tetapi dalam arti perolehan dan yang dimaksud di sini ialah tebusan yang mereka peroleh itu, sebagai harta yang halal lagi baik.⁶³

Pada QS. 16:114 selain berisi perintah untuk memakan makanan yang halal dan baik, ayat ini juga memberi peringatan terhadap orang yang berpotensi untuk kufur terhadap nikmat Allah, agar senantiasa berhati-hati, “Maka...” hati-hatilah, jangan berlaku seperti orang musyrik yang mengingkari nikmat Allah dengan mengganti nikmat itu menjadi keburukan. Pilihlah, hai orang-orang yang beriman, yakni jalan kesyukuran. Kemudian “...makanlah sebagian dari apa yang direzekikan...” yaitu dianugerahkan “...oleh Allah kepada kamu...” dan Makanlah itu “...dalam keadaan halal lagi baik...” lezat dan bergizi, serta berdampak positif bagi kesehatan. “...syukurilah nikmat Allah...” agar kamu tidak ditimpa seperti apa yang telah menimpa negeri-negeri terdahulu “...jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.”⁶⁴

B. Makanan yang diharamkan Allah dalam al-Qur’ān

Pada dasarnya Allah SWT menghalalkan semua yang baik-baik dan mengharamkan segala yang buruk. Segala makanan yang baik-baik tidak terbatas jumlahnya, selama makanan tersebut berdampak baik bagi jasmani dan rohani. Sementara makanan yang buruk atau yang diharamkan,

⁶³ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.5, 504

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.7, 372

jumlahnya hanyalah terbatas pada *nash* (al-Qur'ān dan al-Hadīts). Makanan halal berarti makanan yang selain dinyatakan haram oleh *nash*.⁶⁵

عن سلمان الفرسيّ سئل رسول الله صم عن السمّن و الجُبْن و الفراء. فقال:
الحلال ما أحلّ الله في كتابه و الحرام ما حرّم الله في كتابه و ما سكّت عنه
فهو مما عفا لكم

Artinya: Rasulullah SAW pernah ditanya tentang hukumnya samin, keju dan keledai hutan, maka beliau menjawab: Halal adalah sesuatu yang dihalalkan Allah dalam kitabNya, dan yang dimaksud haram adalah sesuatu yang diharamkan Allah dalam kitabNya, sementara sesuatu yang Dia diamkan, maka hal tersebut merupakan sebagian yang dimaafkan untukmu.⁶⁶

Maka dari itu perlu dipertegas lagi pembagian mengenai makanan yang haram.

(QS. al-Māidah (5): 3) menetapkan 10 macam binatang yang haram untuk dikonsumsi:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَ الْمُنْخَنِقَةُ وَ
الْمَوْقُودَةُ وَ الْمُتَرَدِّيَّةُ وَ النَّطِيحَةُ وَ مَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَ مَا ذُبِحَ عَلَى
النُّصَبِ وَ أَنْتَسَقَسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكَ فِسْقُ الْيَوْمِ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ
فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَ اخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَ أَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَ
رَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ
عَفُورٌ رَحِيمٌ

⁶⁵ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 15

⁶⁶ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 15

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 barangsiapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Ayat di atas merupakan perincian dari QS.al-Nahl (16): 115 yang menetapkan 4 macam binatang haram dan kedua ayat ini sama sekali tidak bertentangan. Binatang dan makanan yang diharamkan untuk dikonsumsi tersebut diantaranya adalah:

a. Bangkai

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ
فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan atasmu (memakan) bangkai, darah, daging babi dan apa yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah; tetapi barangsiapa yang terpaksa memakannya dengan tidak menganiaya dan tidak pula melampaui batas, maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Binatang yang dicekik, terpukul, jatuh, ditanduk dan dimakan binatang buas, merupakan bagian dari bangkai. Begitu juga binatang yang disembelih untuk berhala adalah semakna dengan binatang yang

disembelih tanpa menyebut asma Allah SWT.⁶⁷ Yusuf Qardlāwi mengklasifikasikan bangkai binatang menjadi 5 jenis jika ditinjau dari penyebab matinya binatang tersebut, yaitu:⁶⁸

1. *al-Munkhaniqah* : binatang yang mati karena dicekik, baik dengan cara menghimpit leher binatang tersebut atau meletakkan kepala binatang pada tempat yang sempit dan sebagainya, hingga binatang itu mati.
2. *al-Mauqudhah* : binatang yang mati karena dipukul dengan tongkat dan sebagainya.
3. *al-Mutaraddiyah* : binatang yang jatuh dari tempat yang tinggi (hingga) mati.
4. *al-Natihah*: binatang yang (terkena) baku hantam antara satu dengan yang lain.
5. *Māakalaal-sabu'*, binatang yang disergap oleh binatang buas dengan dimakan sebagian dagingnya hingga mati.

Allah SWT menyebutkan pengecualian terhadap binatang yang didapati masih hidup, meskipun hampir mati karena dalam keadaan seperti yang disebut di atas, serta masih sempat disembelih sebelum binatang tersebut sempat mati. Salah satu cara untuk mengetahui keadaan binatang yang masih hidup, yaitu dengan ditemukannya pergerakan pada anggota tubuhnya, misalnya pada kaki, ekor atau matanya masih bergerak.⁶⁹

Bangkai binatang secara umum diharamkan untuk dimakan, termasuk binatang yang dinyatakan halal seperti sapi, domba, dll. Apabila binatang yang halal tersebut menjadi bangkai, maka status binatang tersebut haram untuk dikonsumsi. Akan tetapi, terdapat pengecualian pada binatang laut yang tetap halal meskipun menjadi bangkai. Terdapat 2 binatang yang

⁶⁷ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 55

⁶⁸ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 59

⁶⁹ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 59

dikecualikan oleh syariat Islam yang termasuk kategori bangkai yaitu belalang, ikan binatang sejenis ikan yang hidup di air. Rasulullah SAW ketika ditanya tentang masalah air laut, beliau menjawab:

هو الطهور ماؤه الحِلُّ مَيْتُهُ

Artinya: Laut itu airnya suci, dan bangkainya halal. (riwayat Ahmad dan ahli sunah)⁷⁰

Semua binatang laut halal, tidak ada yang diharamkan darinya kecuali yang mengandung racun karena berbahaya. Status kehalalannya sama saja apakah ia ditangkap dalam keadaan hidup ataupun mati, yang menangkapnya muslim atau kafir. Sama saja apakah ada yang serupa dengannya di darat atau tidak ada yang serupa dengannya. QS. al-Mā'idah (5): 96.⁷¹

أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَالسِّيَرَةَ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرَمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

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.

⁷⁰ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 61

⁷¹ Sayyid Sabiq, *Fiqh...*, 230

Umarr.a berkata:

“Yang dimaksud *shaiduhu* yaitu semua binatang yang diburu yang terdapat di laut, sementara yang dimaksud *ta'amuhu* (makanannya) adalah barang yang dicarinya. Menurut Ibn Abbas bahwa yang dimaksud *tha'amuhu* yaitu bangkainya.”⁷²

Sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim dari Jabir bin Abdullah diterangkan, bahwa Rasulullah SAW pernah mengirimkan angkatan, kemudian mereka mendapatkan seekor ikan besar yang telah menjadi bangkai, ikan tersebut kemudian dimakannya selama dua puluh hari lebih, setibanya di Madinah,⁷³ diceritakanlah hal tersebut kepada Nabi SAW, maka Nabi SAW menjawab:⁷⁴

كُلُّ رِزْقٍ أَخْرَجَهُ اللَّهُ لَكُمْ أَطْعَمُونَا إِنْ كَانَ مَعَكُمْ فَأَتَاهُ بَعْضُهُمْ بِشَيْءٍ فَأَكَلَهُ

Artinya: Makanlah rezeki yang telah Allah keluarkan untuk kamu itu, berilah aku kalau kamu ada sisa. Lantas salah seorang diantara mereka ada yang memberinya sedikit. Kemudian Nabi SAW memakannya.

Ikan yang diawetkan seperti ikan asin, sarden, dll, semua ini suci dan halal dimakan selama tidak membahayakan bagi tubuh manusia. Apabila ia mengandung racun atau sejenisnya, maka ia diharamkan karena dapat mengganggu kesehatan.⁷⁵ Selain itu, Rasulullah SAW memperkenankan untuk memakan belalang sekalipun sudah menjadi bangkai, karena kondisi dari binatang ini (belalang) tidak memungkinkan untuk disembelih. (riwayat Bukhari)

عَزَوْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَبْعَ عَزَوَاتٍ نَأْكُلُ مَعَهُ الْجَرَادَ

⁷² Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 62

⁷³ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 62

⁷⁴ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 62

⁷⁵ Sayyid Sabiq, *Fiqh...*, 231

Artinya: Kami pernah berperang bersama Nabi SAW tujuh kali peperangan, kami makan belalang bersama beliau. (riwayat jama'ah, kecuali ibn Majah)⁷⁶

b. Darah yang Mengalir

Aroma darah dapat membusuk bila terkena udara, dan karena ia mengalir ke seluruh tubuh dengan membawa kuman yang ada dalam tubuh.⁷⁷ Hikmah diharamkannya darah yang mengalir ini karena darah bersifat kotor, tidak mungkin jiwa manusia yang bersih suka untuk memakannya.⁷⁸ Ada kisah, bahwa para pembunuh sering kali meminum darah sebelum melaksanakan kejahatannya, agar jiwanya tidak cemas dan ragu ketika melangkah dalam kejahatannya.

c. Daging Babi

Naluri manusia yang baik, tentu tidak akan menyukai daging babi. Karena makanan babi itu kotor dan najis, serta daging tersebut juga berbahaya bagi tubuh manusia jika dikonsumsi. Sebagian peneliti berpendapat, bahwa membiasakan makan daging babi dapat melemahkan perasaan antipati terhadap hal-hal yang terlarang.⁷⁹ Karena salah satu watak babi adalah ketidakmampuan untuk menjaga kehormatan diri sendiri dan tidak memiliki rasa cemburu kepada pasangannya. Selain itu, babi merupakan binatang yang jorok, pemalas dan sangat rakus, sehingga orang

⁷⁶ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 62

⁷⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.3, 19

⁷⁸ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 57

⁷⁹ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 58

yang memakannya dikhawatirkan akan berperilaku seperti babi dalam tinjauan psikis.⁸⁰

d. Binatang yang disembelih bukan karena Allah

Pengharaman binatang yang disembelih bukan karena Allah SWT adalah untuk melindungi akidah tauhid serta memberantas kemusyrikan dengan segala manifestasi berhalanya. Allah SWT yang menjadikan manusia, menyerahkan seluruh isi bumi ini kepada manusia, dan menjinakkan binatang untuk manusia. Allah SWT memperkenankan manusia untuk mengalirkan darah binatang tersebut untuk memenuhi kepentingan manusia dengan syarat menyebut asmaNya terlebih dahulu ketika hendak menyembelih. Dengan demikian, menyebut asma Allah SWT ketika itu merupakan bentuk pemberitahuan (dan bentuk meminta perizinan kepada Allah SWT) bahwa Dialah Allah SWT yang menjadikan binatang ini, dan kini telah diperkenankan untuk memanfaatkannya.⁸¹

Selanjutnya, haramnya binatang yang mati karena diadu atau beradu, merupakan hukuman bagi orang yang membiarkan binatang tersebut beradu atau dapat dikatakan menyiksa hewan tersebut. Sehingga satu sama lain dari hewan itu saling bunuh-membunuh. Adapun binatang yang dimangsa oleh binatang buas, merupakan bentuk penghormatan bagi manusia untuk tidak memakan sisa daging yang telah termakan oleh binatang buas.⁸²

⁸⁰ Hamdan Rasyid, *Panduan Muslim Sehari-hari dari Lahir sampai Mati* (Jagakarsa, Jakarta Selatan: Kawahmedia, 2016) 837

⁸¹ Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 58

⁸² Yusuf Qardlāwi, *Halāl...*, 58

e. Binatang yang Buruk (*al-Khabā'its*)

Binatang yang buruk (*al-khabā'its*) seperti binatang yang memakan kotoran (*al-jallālah*) dan binatang yang melata di atas tanah, seperti ulat, ular dan kalajengking termasuk dalam kategori binatang yang buruk atau menjijikkan dan membahayakan. Sehingga akal sehat sulit untuk membenarkan untuk mengonsumsi binatang tersebut. QS: al-a'raf 7: 157.⁸³

Hikmah dari pengharaman binatang yang kotor dan menjijikkan adalah untuk menjaga fitrah manusia yang suci serta menjaga kemuliaan manusia yang telah disempurnakan penciptaannya secara umum oleh Allah SWT (QS. Shād (38): 72). Fitrah manusia yang sehat tentu sepakat bahwa binatang yang menjijikkan adalah kotor. Sehingga jika ada manusia yang memakan daging binatang yang kotor dan menjijikkan, maka berarti ia telah menurunkan derajatnya sendiri. sekali lagi, pengharaman binatang tersebut dimaksudkan untuk menjaga kesehatan manusia, karena setiap sesuatu yang kotor dan menjijikkan, kemungkinan besar ia mengandung bakteri buruk yang dapat membahayakan kesehatan manusia.⁸⁴

f. Makanan yang Najis atau Tercampur Najis

Salah satu makanan atau minuman yang dianggap najis adalah *khamr* atau sejenisnya yang dapat memabukkan QS. [5]: 90. Pada ayat tersebut *khamr* bersifat *rijs* yang berarti keji, kotor atau najis. Ada ulama (Malikiyah) yang memahami kata *rijs* dengan arti najis lahir dan

⁸³ Hamdan Rasyid, Panduan..., 839

⁸⁴ Hamdan Rasyid, Panduan..., 839

batin.⁸⁵ Al-Harālli berpendapat mengenai kata *rijs* yang mengandung arti “kebobrokan moral” dan “keburukan budi pekerti”, sehingga ketika Allah SWT menyebut jenis makanan tertentu dengan menyifatinya *rijs*, maka berarti makanan tersebut dapat menimbulkan keburukan budi pekerti dan kekotoran jiwa.⁸⁶

Ketika benda padat kejatuhan benda najis, maka benda najis tersebut harus dibuang bersama dengan apa yang ada disekitarnya, apabila diyakini bahwa bagian lainnya tidak terkena najis.⁸⁷ Jika makanan yang suci terkena najis, maka status makanan tersebut menjadi najis, sehingga makanan tersebut menjadi haram untuk dikonsumsi manusia.⁸⁸

C. *Halālan Ṭayyiban* bukan dari Zatnya

Makanan atau *ṭa'am* dalam bahasa *al-Qurān* ialah segala sesuatu yang dimakan atau dicicipi. Makna "minuman" pun termasuk dalam pengertian *tha'am*. QS. al-Baqarah (2): 249, menggunakan kata *syariba* (minum) dan *yat'am* (makan) untuk objek berkaitan dengan air minum. Kata *tha'am* dengan berbagai bentuknya terdapat dalam *al-Qurān* sebanyak 48 kali, diantaranya berbicara tentang berbagai aspek yang berkaitan dengan makanan.⁸⁹ *Al-Qurān* menggunakan kata *akala* dalam berbagai bentuk yang menunjuk pada aktivitas "makan". Tetapi kata tersebut tidak hanya digunakan dalam arti

⁸⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.3, 193

⁸⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.3, 20

⁸⁷ Sayyid Sabiq, *Fiqh...*, 228

⁸⁸ Hamdan Rasyid, *Panduan...*, 849

⁸⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1996) 134

"memasukkan sesuatu ke tenggorokan", tetapi kata tersebut juga berarti segala aktivitas dan usaha.⁹⁰

وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ

Artinya: Janganlahkamu makan binatang-binatang yang tidak disebut nama Allah atasnya (ketika menyembelih). QS. al-An'am (6): 121

Penggalan ayat di atas dipahami oleh Syaikh Abdul Halim Mahmud sebagai bentuk larangan untuk melakukan aktivitas apapun yang tidak disertai atau menyebut asma Allah SWT. Hal ini disebabkan karena kata "makan" dipahami dalam arti lebih luas ya itu "segala bentuk aktivitas". Penggunaan kata ini seolah-olah menyatakan bahwa aktivitas membutuhkan kalori, dan kalori diperoleh melalui makanan.⁹¹ Selain itu, juga menyiratkan perintah untuk mengingat Allah SWT dengan menyebut asmaNya baik ketika berbuka puasa maupun selainnya yang dapat mengantar seorang Mukmin mengingat pesan-pesanNya.⁹²

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya berpendapat bahwa dapat dikatakan bahwa semua ayat yang didahului oleh panggilan Allah SWT untuk ajakan makan, baik yang ditujukan kepada seluruh manusia, kepada Rasulullah SAW, ataupun kepada orang-orang mukmin, selalu dirangkaikan dengan kata *halālan* dan atau *ṭayyiban* (baik). Hal tersebut menunjukkan bahwa makanan yang terbaik adalah makanan yang memenuhi kedua sifat tersebut.⁹³

⁹⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan...*, 135

⁹¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan...*, 136

⁹² M. Quraish Shihab, *Wawasan...*, 137

⁹³ M. Quraish Shihab, *Wawasan...*, 137

Kehidupan rumah tangga membutuhkan harta, untuk memenuhi kebutuhan masing-masing anggota keluarga Ayah, Ibu, dan Anak. Wajar jika ayat yang memberi tuntunan tentang perolehan harta ditempatkan setelah tuntunan pernikahan. Ayat-ayat sebelumnya, membahas tentang perolehan harta melalui warisan/maskawin, kemudian di sinidibicarakan tentang perolehan harta melalui usaha masing-masing. Dilihat dari kelemahan manusia yang tercermin melalui gairahnya yang melampaui batas untuk mendapatkan materi duniawi yang berupa harta, tahta, dan wanita. Maka Allah SWT berfirman pada QS. al-Nisā' (4): 29 (mencari harta dengan cara tidak melanggar ketentuan agama).⁹⁴

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْتُمْ تَجَارَةٌ عَنَّا رَاضٍ
مِنْكُمْ وَ لَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.

Harta kekayaan terkadang mempunyai kedudukan dibawah nyawa, bahkan nyawa pun dipertaruhkan untuk memperoleh atau mempertahankannya. Oleh karena itu, ayat ini selanjutnya adalah *وَ لَا تَقْتُلُوا* (“... dan jangan kamu membunuh diri kamu...”) sendiri atau membunuh orang lain secara tidak hak, karena sejatinya orang lain adalah sama denganmu. Apabila kamu membunuhnya, kamupun

⁹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.2, 411

terancam dibunuh. Sesungguhnya Allah SWT Maha Penyayang.⁹⁵ Penggunaan kata makan, dimaksudkan untuk melarang perolehan harta secara batil, sementara kebutuhan pokok untuk menunjang kehidupan manusia adalah makan. Apabila makan yang merupakan kebutuhan dasar ini dilarang untuk memperolehnya secara batil, maka akan lebih terlarang lagi bila perolehan harta yang batil merupakan kebutuhan sekunder apalagi tersier.⁹⁶

Kata **أَمْوَالِكُمْ** (harta kamu) yang merupakan harta pribadi, seharusnya difungsikan dan dirasakan sebagai milik bersama menyiratkan fungsi sosial. Redaksi ini juga mengundang bermitra dan tidak saling merugikan, karena “bila mitraku rugi, aku juga akan merugi”. Hal ini dimaksudkan untuk mengingatkan bahwa hendaknya umat saling bahu-membahu dalam menjamin hak-hak dan kemaslahatan. Seakan-akan, harta setiap orang dari mereka adalah milik seluruh umat. Oleh karena itu, jika salah satu dari mereka minta dibolehkan memakan harta orang lain dengan sacara batil, maka seakan-akan dia membolehkan orang lain juga untuk memakan hartanya.⁹⁷ Oleh karena itu, dalam berbisnis, harta hendaknya diilustrasikan berada ditengah. Inilah yang diisyaratkan oleh ayat diatas dengan

kata **بَيْنَكُمْ** (diantara kamu).⁹⁸

Kata *bainakum* mengindikasikan bahwa harta yang haram biasanya menjadi penyebab persengketaan dalam transaksi antara orang yang

⁹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.2, 411-412

⁹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.2, 412

⁹⁷ A. Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, pen. Bahrun Abubakar, juz.V (Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1993) 25

⁹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.2, 412

memakan harta dengan orang yang hartanya dimakan. Satu sama lain saling berebut untuk memiliki harta tersebut. Maksud dari kata memakan di sini adalah mengambil harta tanpa memedulikan bagaimanapun caranya. Pengungkapan dengan kata *makan* karena hal tersebut merupakan cara yang paling banyak dan paling kuat digunakan.⁹⁹

Harta benda yang dikaruniakan oleh Allah SWT ada yang diserahkan kepada “kamu” dan ada yang diserahkan pada tangan kawanmu yang lain. Betapapun kayanya seseorang, seharusnya dia tidak boleh lupa bahwa pada hakikatnya kekayaan itu adalah kepunyaan bersama juga. Harta yang dianugerahkan kepadanya, terdapat hak orang lain yang wajib dikeluarkan pada waktunya. Sehingga turunlah perintah untuk tidak mengambil atau mencari harta secara batil.¹⁰⁰ Kata الباطل (*al-Baṭil*) berasal dari kata البطل (*al-Buṭlu*) dan البطلا (*al-Buṭlan*) berarti kesia-siaan dan kerugian. Menurut syara’ adalah mengambil harta tanpa pengganti hakiki yang biasa, dan tanpa keridhaan dari pemilik harta yang diambil itu, atau menafkahkan harta bukan pada jalan hakiki yang bermanfaat dan menafkahkan harta pada jalan-jalan yang diharamkan, serta pemborosan dengan mengeluarkan harta untuk hal-hal yang tidak dibenarkan oleh akal,¹⁰¹ kecuali pengambilan harta melalui perdagangan yang memang diperbolehkan dalam Islam.¹⁰²

⁹⁹ A. Musthafa al-Maraghi, *Tafsir...*, juz.V, 25

¹⁰⁰ HAMKA, *Tafsir al-Azhar...*, juz.V, 25

¹⁰¹ A. Musthafaal-Maraghi, *Tafsir...*, juz.V, 24-25

¹⁰² HAMKA, *Tafsir al-Azhar...*, juz. V, 25

Melalui jalan dagang itu, beredarlah harta “kamu”, pindah dari satu tangan ke tangan yang lain dalam garis yang teratur. Pokok utamanya adalah *ridlo*, rela sama rela dalam garis yang halal. Misalkan ada seorang tukang bangunan dan seseorang lagi memerlukan mendirikan sebuah rumah, sementara dia sendiri tidak punya kepandaian untuk mendirikan rumah itu. Dia hanya memiliki uang untuk *membeli* kepandaian tukang tersebut. Kepandaian si tukang merupakan harta orang yang menginginkan rumah. Kalau si tukang disuruh mengerjakan rumah, padahal upahnya tidak dibayar, itu adalah salah satu perbuatan *mengambil harta kamu* dengan jalan yang *batil*. Sebaliknya, jika tukang bangunan tadi berkhianat, hasil kerjanya kacau, tetapi upah yang diterima terlalu besar, maka hal itu juga termasuk pengambilan harta secara batil.¹⁰³

D. Makanan *Halālān Ṭayyibān* dalam al-Qur’ān

a. Madu (QS. 16: 68-69, 47: 15)

Madu merupakan jenis minuman yang keluar dari perut lebah dan bermacam-macam warnanya sesuai dengan waktu dan jenis sari bunga yang dihisap oleh lebah. Madu dapat menjadi obat penyembuh bagi manusia walaupun kembang yang dimakannya ada yang bermanfaat dan ada yang berbahaya bagi manusia.¹⁰⁴ Warna dari madu ada yang putih, ada yang kekuning-kuningan, dan ada pula yang kemerah-merahan, sesuai dengan jenis lebah dan bunga yang ada di sekitarnya. Manfaat madu ialah

¹⁰³ HAMKA, *Tafsir al-Azhar*..., juz. V, 26

¹⁰⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir*..., vol.7, 280

untuk ketahanan tubuh dan sebagai obat berbagai penyakit. Hal ini dapat diterima oleh ilmu pengetahuan, antara lain karena madu mudah dicerna dan mengandung berbagai macam vitamin.¹⁰⁵

Allah SWT memerintahkan lebah untuk membuat sarang-sarang sendiri. Sarang lebah terdiri dari lubang-lubang yang sama bersegi enam. Pemilihan segi tersebut, selain untuk memanfaatkan seluruh ruangan, juga bertujuan menghindari adanya celah bagi masuknya serangga dan semacamnya. Cairan yang serupa dengan lilin yang terdapat di perut lebah diangkatnya dengan kaki-kaki ke mulutnya, kemudian dikunyah dan diletakkan sebagian untuk merakit lubang-lubang segi enam tersebut sehingga madu tidak tumpah.¹⁰⁶

Kata **أَوْحِي** (*awhā*) terambil dari kata **وَحْي** (*wahy*) yang dari segi bahasa berarti isyarat yang cepat. Kata tersebut juga dipahami dengan arti ilham, yang berarti potensi bersifat naluriah yang dianugerahkan Allah SWT kepada lebah, sehingga secara sangat rapi dan mudah pada lebah untuk melakukan kegiatan-kegiatan serta memproduksi hal-hal yang mengagumkan. Kata **النحل** adalah bentuk jamak dari kata **النحلة** yakni lebah. Kata ini terambil dari akar kata yang bermakna menganugerahkan

¹⁰⁵ DEPAG, *Al-qur'an dan Tafsirnya*, jilid.5 (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1990) 417

¹⁰⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.7, 281

yang mengisyaratkan bahwa binatang tersebut memperoleh anugerah khusus dari Allah SWT.¹⁰⁷

Kata الثمرات (*al-tsamarāt*) berarti buah-buahan, sebenarnya lebah tidak makan buah, tetapi lebah menghisap bunga yang bakal menjadi buah.¹⁰⁸ Sari bunga yang dihisap oleh lebah mengandung unsur cairan zat semacam zat gula yang telah masuk ke perut lebah menjadi bertambah manis akibat percampuran dengan zat-zat kimiawi yang melekat pada lebah. Pergantian musim dan aneka bunga yang dihisapnya mewarnai madu tersebut. Pada musim dingin, warna madu biasanya keputih-putihan dan di musim panas kecokelat-cokelatan.¹⁰⁹ Madu lebah yang dihasilkan dari nektar bunga semanggi baunya lebih wangi daripada madu yang dihasilkan dari ukalbitus yang termasuk paling sedikit dimanfaatkan dibandingkan jenis-jenis lainnya.¹¹⁰

Madu lebah kaya akan kandungan zat gula, yang terdiri dari glukosa atau gula anggur (sekitar 34%), fruktosa atau gula biji buah (sekitar 41%), prosentase yang kurang lebih setara dengan itu, sukrosa atau gula tebu dengan prosentase 4,4%. Madu juga mengandung dakestrin sebesar 1,24 %, lilin dan minyak mawar. Itu masih ditambah dengan kandungan mineral seperti besi, tembaga, mangan, silikon, klor, kalsium, potasium, sodium, fosfor, aluminium, dan magnesium. Vitamin C didapati juga di

¹⁰⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.7, 281

¹⁰⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.7, 283

¹⁰⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.7, 284

¹¹⁰ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda' wa al-Dawa' fi al-Qur'an al-Karim*, pen. Irwan Raihan (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 3006) 282

dalam madu untuk membantu terapi penyakit gusi berdarah dan pencegah preventif berbagai penyakit lainnya.¹¹¹ Pada madu juga terdapat vitamin B kompleks, vitamin K yang mencegah terjadinya pendarahan. Serbuk sari dijumpai pula pada madu yang berguna untuk menguatkan tubuh untuk beraktivitas secara umum.¹¹²

Madu adalah makanan bergizi yang sempurna, mudah dicerna, diserap dan diproses untuk metabolisme tubuh. Madu menjadi salah satu unsur dalam pembuatan minuman suplemen dengan kesempurnaan gizinya. Madu juga menjadi sumber mineral sebagai unsur yang dibutuhkan oleh tubuh, sebagai penenang fisik, pembersih usus, pereda rasa pedih akibat operasi kiret, radang tenggorokan, sakit persendian, penyusutan organ tubuh, memudahkan tidur, berguna pada saat tubuh terserang panas demam dan berbagai keadaan yang kontradiktif dengannya. Madu lebah juga mengandung sejumlah besar glukosa dan fruktosa.¹¹³ Keduanya adalah akhir tahapan dari pencernaan zat tepung dan sukrosa yang diserap dalam darah. Keadaan tersebut dapat melonggarkan alat-alat pencernaan, tetapi tidak menyebabkan radang gusi dan membantu menyembuhkan sebagian besar penyakit seperti luka bernanah, influenza temporer, dan hepatitis. Madu juga berguna untuk menyembuhkan typhoid, radang paru-paru, cacar air, lemah jantung, peyempitan pembuluh darah, serta terhadap kebocoran general akibat radang ginjal. Madu juga

¹¹¹ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 282

¹¹² Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 283

¹¹³ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 283

digunakan untuk menyembuhkan luka bakar serta mempercepat keulihannya, sebagaimana digunakan untuk membuat alat-alat kecantikan, karena madu sesuai untuk kulit dan rambut, serta bermanfaat untuk menghaluskan bekas luka. Madu sangat bermanfaat untuk anak-anak karena ia menjadi makanan terbaik yang menyenangkan, membekalinya dengan mineral sebagai unsur yang diperlukan bagi tubuh mereka. Madu adalah makanan yang membersihkan dan menguatkan tubuh, mudah dan ringan untuk dikonsumsi. Berbagai penelitian modern menyatakan bahwa penambahan madu terhadap makanan akan mempercepat pembekuan darah saat diperlukan.¹¹⁴

Madu dianggap istimewa karena ia menjadi lingkungan yang buruk bagi kehidupan bakteri. Kuman-kuman segera mati didalamnya dalam rentang waktu beberapa jam saja, seperti kuman typhoid, disentri, typhus dan lainnya. Hal itu karena disebabkan tingginya konsentrasi sukrosa dan tekanan osmosis yang cukup tinggi dalam madu. Madu juga merupakan asam kuat yang mengandung unsur potasium.¹¹⁵

b. Binatang ternak (QS. 3: 14, 6:142, 5:1, 5: 95, 6: 138, dll)

Allah SWT menerangkan bahwa Dia menciptakan untuk hamba-Nya binatang ternak, diantaranya ada yang besar dan panjang kakinya, dapat dimakan dagingnya, dapat pula dijadikan kendaraan untuk membawa mereka ke tempat yang mereka tuju, dan dapat pula mengangkut barang-

¹¹⁴ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 284

¹¹⁵ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 285

barang keperluan dan barang-barang perniagaan mereka dari suatu tempat ke tempat lain. Ada pula diantara binatang-binatang itu yang kecil tubuhnya dan pendek kakinya seperti domba dan kelinci untuk dimakan dagingnya, ditenun bulunya menjadi pakaian dan diambil kulitnya menjadi tikar atau alas kaki dan sebagainya. Allah SWT telah menundukkan apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi untuk (kepentingan)mu dan menyempurnakan nikmat-Nya untukmu lahir dan batin. Kemudian Allah SWT menyuruh hamba-Nya untuk makan rezeki yang telah dianugerahkan-Nya, tetapi jangan sekali-kali mengikuti langkah-langkah setan, baik dari jin maupun dari manusia.¹¹⁶ Bagian dari binatang ternak yang dapat dimakan antara lain:

1. Daging (QS. 6: 119, 6: 145, 11: 69, 16: 14, 22: 37, 51: 26, 52: 22, 56: 21)

Air menjadi bagian terbesar dari daging, selanjutnya kadar protein, kemudian lemak, berbagai vitamin, asam, dan glikogen. Bentuk dan susunan daging berbeda-beda tergantung familia hewan, spesies, umur, kondisi, dan macamnya. Seseorang yang mengonsumsi 100 gram daging masak, tubuh mendapatkan separuh kebutuhan proteinnya, sebagai tambahan kalori setiap hari. Daging sangat dibutuhkan untuk memperbarui darah, menangkal penyakit dan menunaikan bagian fisiologis terpenting bagi tubuh manusia.¹¹⁷ Daging yang dimaksud

¹¹⁶ DEPAG, *Al-qur'an...*, jilid.3, 305

¹¹⁷ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 309

diantaranya adalah daging sapi, daging domba, daging kambing, daging unta dan daging ayam.¹¹⁸

Daging kaya kandungan protein, sementara protein adalah unsur yang sangat penting untuk membangun tubuh, serta menambah energi dalam jumlah yang banyak. Daging juga sangat kaya kandungan vitamin B kompleks dan beberapa unsur lain, khususnya kalsium, fosfor, zat besi, sodium dan potasium. Daging adalah sumber utama berbagai bahan makanan, mudah dicerna dan bernilai tinggi. Daging memiliki komposisi berimbang pada bahan makanan yang dikandungnya.¹¹⁹

2. Susu (QS. 16: 66, 23: 21)

Allah SWT meminta perhatian para hamba-Nya agar memperhatikan binatang ternak karena pada binatang ternak itu terdapat pelajaran yang berharga, yaitu bahwa Allah memisahkan susu dari darah dan kotoran. Binatang ternak itu memakan rerumputan, lalu dari makanan itu dihasilkan darah dan kotoran. Allah SWT memproduksi susu yang bersih dan bergizi di antara keduanya (darah dan kotoran). Itu menunjukkan bahwa Allah Mahakuasa dan Mahaluas Rahmat-Nya bagi para hamba-Nya.¹²⁰

Al farts terambil dari kata yang bermakna meremehkan yang dimaksud di sini adalah sisa makanan yang tidak dicerna lagi oleh

¹¹⁸ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 311

¹¹⁹ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 309

¹²⁰ DEPAG, *Al-qur'an...*, jilid.5, 414

pencernaan sebelum keluar menjadi kotoran. Apabila telah keluar maka ia tidak lagi dinamai فرث *farts* tetapi روث *rawts*. firmannya; من بين دم فرث و دم *min bayni fartsin wa damin* dipahami oleh para ulama dalam arti susu berada diantara keduanya, karena binatang menyusui apabila telah mencerna makanan, kemudian menjadi susu yang berada pada pertengahan antara sisa makanan dan darah. Darah berada di atas dan sisa makanan berada dibawah. Allah SWT dengan kuasanya memisahkan ketiga hal itu. Darah dipompa oleh hati dan mengalir melalui pembuluh darah ke seluruh tubuh yang mengalirkan urin dan mengeluarkan sisa makanan.¹²¹ Air susu mengandung berbagai unsur yang dibutuhkan tubuh agar tetap sehat, juga dapat dijadikan mentega, keju, dan lain-lain.¹²²

Unsur-unsur di dalam susu yakni lemak, gula, protein, beberapa jenis mineral dan vitamin. Susu mengandung unsur-unsur pelindung tubuh dan unsur-unsur bahan bakar, yaitu unsur makanan yang jarang sekali dapat dikonsumsi sempurna sekali makan. Meskipun susu mengandung berbagai unsur makanan yang penting dan mendekati sempurna, akan tetapi ia sangat membutuhkan zat besi dan vitamin C. Zat besi sangat penting untuk membentuk hemoglobin. Oleh sebab itu, mengonsumsi susu saja sebagai makanan akan mengakibatkan kekurangan darah, maka harus ditambahkan vitamin C dan zat besi bagi anak-anak sesudah bulan keenam kelahiran. Sebab zat besi yang

¹²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir...*, vol.7, 276

¹²² DEPAG, *Al-qur'an...*, jilid.6, 505

tersimpan di dalam tubuh anak tidak memadai kecuali hanya untuk masa-masa enam bulan saja.¹²³

Pada masa awal produksi, susu tersusun dalam bentuk cairan kental yang berwarna kuning. Protein dalam jumlah banyak dan lemak serta laktosa dalam jumlah sedikit terdapat di dalamnya. Unsur penopang susu berbeda-beda dengan perbedaan yang mencolok, yang dinamakan sursub. Unsur ini kaya akan kandungan globulin pembentuk kekebalan tubuh (gram globulin), sebagai tambahan untuk kebersihan. Sesudah itu produksi susu mulai berjalan normal.¹²⁴

c. Ikan (QS. 7: 163, 16: 14)

Allah SWT menyebutkan nikmat-nikmat yang terdapat di lautan yang diberikan kepada hamba-Nya. Dia yang telah mengendalikan segala macam nikmat-Nya yang terdapat di lautan agar manusia dapat memperoleh makanan dari lautan itu berupa ikan yang segar yang diperoleh manusia dengan jalan menangkapnya. Segala jenis ikan di laut boleh dimakan, akan tetapi apabila segala jenis ikan yang diperoleh itu dalam keadaan tidak segar atau telah membusuk, maka tidak boleh dimakan karena dikhawatirkan membahayakan kesehatan.¹²⁵

Ikan mengandung kalsium, tembaga, besi, magnesium, fosfor, potassum, sodium dan astarnesium yang cukup tinggi. Kandungan

¹²³ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 296

¹²⁴ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 296

¹²⁵ DEPAG, *Al-qur'an...*, jilid.5, 345

aluminium, fluor, dan lithium juga terdapat pada ikan dalam jumlah sedang, serta kandungan barium, krom, timah, silikon, bismut, fanadium dan seng dalam jumlah sedikit. Ikan juga mengandung sejumlah yodium, jumlah yodium pada ikan laut lebih banyak daripada ikan air tawar.¹²⁶

Minyak hati ikan adalah sumber vitamin A yang terbaik. Vitamin D juga terdapat pada minyak hati beberapa jenis ikan, seperti ikan tuna. Vitamin yang dihasilkan dari tubuh ikan selain hati, jumlahnya lebih sedikit. Enzim yang terkandung pada ikan-ikan air tawar dapat mengurai thiamin. Enzim ini juga terdapat pada ikan air laut, tetapi dalam jumlah yang sangat sedikit.¹²⁷

d. Tumbuh-tumbuhan (QS. 80: 27-31)

Allah SWT menyebutkan beberapa macam tumbuh-tumbuhan: pertama, Allah menumbuhkan di bumi biji-bijian seperti gandum, padi, dan lain-lainnya sebagai makanan pokok. Kedua dan ketiga, Allah menumbuhkan buah anggur dan bermacam sayuran yang dapat dimakan secara langsung. Keempat dan kelima, buah zaitun dan pohon kurma. Keenam, kebun-kebun yang besar, tinggi, dan lebat buahnya. Tidak hanya buahnya yang dapat dimanfaatkan, tetapi pohonnya juga dapat dijadikan bahan bangunan. Ketujuh, bermacam-macam buah-buahan yang lain,

¹²⁶ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 314

¹²⁷ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 316

seperti anggur, delima, dan sebagainya. Kedelapan, berbagai macam rumput-rumputan.¹²⁸

1. Biji-bijian (QS. 36: 33, 50: 9, 55: 12, 78: 15, 80: 27)

Biji-bijian menjadi salah satu penopang makanan esensial. Terdapat beragam biji yang sudah selayaknya ada dalam makanan pokok setiap individu manusia. Biji-biji itu adalah biji gandum, biji sya'ir, biji dzurrah, biji padi, yang menjadi dasar pembuatan beragam roti dan produk makanan lainnya.¹²⁹

Makanan ini menjadi makanan pokok, seperti gandum, padi dan kedelai.

2. Buah-buahan (QS. 2: 22, 2: 25, dll)

Allah SWT menerangkan bahwa Dia menciptakan bumi sebagai hampan dan langit sebagai atap, menurunkan air hujan, menumbuhkan tumbuh-tumbuhan dan menjadikan tumbuh-tumbuhan itu berbuah. Semuanya diciptakan Allah untuk manusia, agar manusia memperhatikan proses penciptaan, merenungkan, mempelajari dan mengolahnya sehingga bermanfaat bagi manusia dan kemanusiaan sesuai dengan yang telah diturunkan Allah SWT.¹³⁰ Buah-buahan di dataran bumi ini memiliki banyak jenis, beragam rasanya dan bermacam-macam rasanya. Buah yang memiliki nama yang disebutkan

¹²⁸ DEPAG, *Al-qur'an...*, jilid.10, 603

¹²⁹ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 400

¹³⁰ DEPAG, *Al-qur'an...*, jilid.1, 73

Allah SWT di dalam Alquran hanya sebagian saja dari keseluruhan buah yang ada di muka bumi, diantaranya adalah:

- a) Kurma (QS. 2: 266, 6: 99, 6: 141, 13: 4, 16: 11, 16:67, 17: 91, 18: 32, 19: 23, 19: 25, 20: 71, 23: 19, 26: 148, 36: 34, 50: 10, 54: 20, 55: 11, 55: 68, 59: 5, 69: 7, 80: 29)

Kurma yang masih muda merupakan jenis buah-buahan menurut budaya Arab, sementara kurma yang sudah masak merupakan jenis makanan pokok. Kurma yang sudah masak tersebut dapat disimpan untuk persediaan bahan makanan berikutnya, serta dapat juga dijadikan minuman. Biji kurma biasa dimanfaatkan menjadi bahan makanan bagi binatang angkutan.¹³¹

حدثنا محمد بن سهل بن عسكر البغدادي و عبد الله بن عبد الرحمن قال حدثنا يحيى بن حسان حدثنا سليمان بن بلال عن هشام بن عروة عن عائشة عن النبي صلى الله عليه و سلم قال بيت لا تمر فيه جياغ أهله.¹³²

Arti matan: “Rumah yang di dalamnya tidak terdapat kurma, berarti penghuninya kelaparan.”

Hadis tersebut menjadi landasan bahwa pada saat itu di bumi Arab menjadikan kurma sebagai makanan pokok. Kurma sangat sesuai untuk dikonsumsi manusia sebagai makanan pokok, karena kandungan gizinya yang tinggi dapat mengembalikan energi yang berkurang atau habis terpakai. Kandungan gizi di dalam kurma yaitu

¹³¹ A. Musthafa al-Maraghi, *Tafsir...*, juz.VIII, 88

¹³² Aplikasi Ensiklopedi Hadits 9 Imam, Sunan Tirmidzi, hadis no.1737

karbohidrat dan sukrosa dalam kadar yang cukup besar. Zat bergizi tersebut mudah terbakar di dalam tubuh, sehingga tubuh dapat memanfaatkannya untuk menghasilkan energi yang tinggi. Mengonsumsi 100 gram kurma dapat menghasilkan 284 kkal (kilokalori) energi di dalam tubuh. Kuantitas zat gula di dalam kurma dapat mensuplai energi yang besar bagi orang yang berbuka setelah berpuasa.¹³³

Sukrosa di dalam kurma mengandung 2,2 protein dan 0,6% lemak. Kurma kaya akan vitamin A, juga mengandung sejumlah vitamin B1, B2, asam nikotik (pencegah penyakit pallegra) dan sedikit vitamin C. Kurma mengandung beragam mineral yang diperlukan oleh tubuh, seperti potasium, sodium, kalsium, mangan, besi (ferum), tembaga, fosfor, belerang (sulfur), dan klor. Potasium di dalam kurma, cukup besar jumlahnya yaitu 790 mg potasium pada 100 gr kurma. Potasium sangat penting untuk menyeimbangkan jumlah air yang diedarkan ke sel-sel tubuh. Potasium juga dapat mencegah terjadinya pendarahan dan menangkalkan rasa lapar.¹³⁴

- b) Anggur (QS. 2: 266, 6: 99, 12: 36, 12: 49, 13: 4, 16: 11, 16: 67, 17: 91, 18: 32, 18: 42, 23: 19, 36: 34, 47: 15, 78: 32, 80: 28)

Anggur memiliki beberapa jenis diantaranya anggur *nabidz*, anggur hidangan, dan anggur kismis. Keragaman jenis ini

¹³³ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 433-434

¹³⁴ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 434-435

tergantung pada besar, lebar dan kerasnya kulit luar, ada dan tidak adanya biji (berbiji dan non biji), rasanya dan kemanisannya. Jenis yang paling baik adalah yang besar bentuknya, tipis kulitnya, sedikit bijinya, manis rasanya. Pada buah jenis ini mengandung 15 % gula anggur (glukosa). Ini berbeda dengan kebanyakan buah lainnya yang hanya mengandung gula buah (fruktosa) dan gula tebu (sukrosa).¹³⁵

Gula anggur adalah jenis gula yang terbaik dan paling mudah dicerna. Gula ini dapat diserap secara langsung ke dalam darah dan menyerupai gula darah. Pada saat mengonsumsi 100 g anggur maka tubuh akan mendapatkan suplai sebesar 68 kkal energi kalor. Jumlah ini mengandung 82 % air, 0,8 % protein, 0,4 % lemak, 16,7 % unsur gula, vitamin A, B₁, B₂, asam nikotik (0,4), vitamin C (4 mg). Anggur juga kaya akan kandungan asam malik (650 mg), kaya akan potasium (780 mg), garam mineral sodium, kalsium, magnesium, mangan, vanadium, tembaga, besi, fosfor, sulfur, dan klor. Anggur mengandung beberapa jenis asam, yang paling penting adalah asam tartarik dan asam malik, termasuk beberapa jenis enzim.¹³⁶

Anggur dapat dikeringkan lalu menjadi anggur kisut atau kismis. Terdapat beragam jenis kismis, yang paling baik adalah yang paling banyak lemaknya, tipis kulitnya, sedikit bijinya dan

¹³⁵ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 443

¹³⁶ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 443-444

kadar gulanya mencapai 72 %. Pada 100 g kismis, ketika dikonsumsi akan mensuplai kalor kepada tubuh sebesar 268 kkal berupa energi. Kismis tidak mengandung asam-asam organik, meski mengandung unsur potasium dan unsur-unsur esensial yang sudah ada di dalam anggur.¹³⁷

c) Delima (QS. 6: 99, 6: 141, 5: 68)

Delima dikenal pada zaman kuno, ukiran-ukirannya tergambar pada dinding-dinding tempat berhala. Bangsa Mesir kuno mengenal delima dengan nama “arhamani”, yang diambil dari kata Qibthi “armin-ramn”. Kata ini juga diambil dari bahasa ibrani “ramun” dan bahasa Arab “rumman”.¹³⁸ Jenis delima yang paling baik adalah yang warnanya sangat merah, kulitnya tipis dan banyak kandungan airnya. Buah delima mengandung asam-asam organik dalam jumlah besar, diantaranya adalah asam limunik yang membantu proses pembakaran dalam rangka menyedikitkan kadar asam dalam air kencing dan darah, yang menyebabkan seseorang terjaukan dari penyakit encok serta menjaukan dari terbentuknya batu di dalam ginjal. Buah delima mengandung prosentase kadar gula yang tinggi (18 %), akan tetapi rasanya pedas sebab ia juga mengandung asam-asam organik. Delima juga mengandung zat besi dan vitamin dengan kadar yang tinggi, termasuk diantaranya vitamin C.¹³⁹

¹³⁷ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 444

¹³⁸ Mahir Hasan Mahmud, *al-Tib...*, 121

¹³⁹ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 440-441

Allah SWT telah menyiapkan keistimewaan lain pada kulit buah delima, karena ternyata didapatkan padanya unsur *ashfiyah* (tanin), termasuk unsur-unsur dominan. Kulit batang dan akar dari tumbuhan ini juga mengandung kumpulan zat alkali yang mencapai 0,6 %, yang paling utama adalah alkali pelterine. Kulit dan akar dari tumbuhan dari kulit delima sangat banyak gunanya dibidang farmasi. Keduanya berhasil digunakan dengan baik dalam menyembuhkan penyakit cacangan, karena cacing-cacing itu dapat keluar dari dalam tubuh.¹⁴⁰

d) Tin (QS. 95: 1)

Pohon tin telah ditanam sejak 4000 tahun lebih di daerah-daerah panas, dari Asia, Afrika, dan Eropa, kemudian menyebar lewat laut putih. Buah tin dikonsumsi oleh banyak filosof, sehingga buah ini digelari “kepercayaan para filosof”. Buah tin menjadi makanan pokok bagi pegulat atau prajurit bangsa Romawi.¹⁴¹ Pohon tin memiliki daun-daun yang kulitnya berminyak dan bentuknya tertelungkup, buahnya tersusun secara bertandan, terbentuk dari bagian berdaging keras dan bagian dalamnya buahnya. Jenis buah tin yang paling baik adalah yang besar, berdaging, masak, bulat bentuknya, yang biasanya tidak terbuka.¹⁴²

¹⁴⁰ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 441

¹⁴¹ Mahir Hasan Mahmud, *al-Tib al-Badil, al-Tsimar wa al-A'syab al-Waridat fi al-Qur'an al-Karim wa al-Sunnah al-Nabawiyah*, pen. Hamzah Hasan (Tangerang: Qultummedia, 2007) 129

¹⁴² Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 424

Buah tin baik yang masih basah maupun yang sudah kering dikonsumsi oleh manusia karena memiliki nilai gizi yang cukup tinggi. Buah tin kering mengandung 73 % unsur karbohidrat, 3,1 % protein, 0,2 % lemak. Setiap 100 g buah ini ketika dikonsumsi, akan menghasilkan sekitar 270 kkal kalor berupa energi yang bermanfaat bagi tubuh. Buah tin kaya akan kandungan vitamin A, vitamin B₁, vitamin B₂, dan asam nikotik. Dia juga mengandung sejumlah asam organik, khususnya asam limunik dan malik. Buah tin kaya pula akan mineral yang bermanfaat seperti sodium, potasium, kalsium, magnesium, vanadium, tembaga, fosfor dan klor. Semua itu masih ditambah dengan kekayaan kandungan gula yang dimiliki buah tin sehingga mensuplai energi yang cukup besar bagi tubuh.¹⁴³

Orang Jepang telah membuktikan adanya komposisi kimia aroma “aldehydes” yang terdapat pada buah tin yang disebut dengan “benzaldehyde”, dan memiliki kekuatan medis untuk melawan sebab-sebab penyakit kanker. Pada buah tin juga ditemukan kumpulan zat tepung yang berfungsi penting dan efektif untuk memelihara darah dari berbagai virus dan bakteri parasit yang menyebabkan penyakit.¹⁴⁴

e) Zaitun (QS. 6: 99, 6: 141, 16: 11, 23: 20, 24: 35, 80: 29, 95: 1)

Tumbuhan zaitun dapat tumbuh subur selama ribuan tahun dan terus menghasilkan buah secara kontinyu serta alamiah, tanpa

¹⁴³ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 424

¹⁴⁴ Mahir Hasan Mahmud, *al-Tib...*, 132

membutuhkan usaha keras dari penanamnya. Ia salah satu pohon yang senantiasa hijau warnanya, tingginya mencapai 20 meter. Pohon zaitun dan apa yang dihasilkannya yakni buah dan minyak zaitun disebutkan berkali-kali di dalam Alquran.¹⁴⁵

Buah zaitun memiliki nilai gizi yang tinggi. Ia mengandung 16,7 % unsur karbohidrat, 1,5 % protein, kadar lemak yang sangat tinggi, mencapai 13,5 %. Selain itu dia diistimewakan dengan adanya unsur sodium dalam jumlah yang besar (2400 mmg). Buah zaitun juga mengandung potasium, mangan, tembaga, fosfor, tetapi tidak mengandung besi. Lebih dari itu, dia kaya akan kandungan vitamin A. Dari buah zaitun dihasilkan minyak yang banyak manfaatnya yakni berguna untuk kerja alat pencernaan pada umumnya dan hati pada khususnya. Minyak ini mengungguli segala jenis lemak nabati dan hewani, serta tidak menyebabkan gangguan pada peredaran darah atau paru-paru seperti lemak lainnya.¹⁴⁶

Minyak zaitun mengandung beberapa zat gizi, yaitu vitamin E, kalsium, zat besi, omega 3 dan 6, serta potasium. Vitamin E sebagai antioksidan yang dapat memperlambat penuaan sel kulit dan rambut, membantu memperbaiki kerusakan otot punggung, mencegah kerusakan akibat radikal bebas. Penyakit yang dapat dicegah dengan mengonsumsi vitamin E ini adalah kanker (usus, paru-paru, tenggorokan, esofagus) dan parkinson. Kalsium yang

¹⁴⁵ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 426

¹⁴⁶ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 429

terdapat pada minyak zaitun dapat menjaga tulang dan gigi tetap sehat dan kuat, membantu enzim pencernaan lemak dan protein, pembangkit tenaga, membantu mengatur kontraksi otot, termasuk jantung, membantu penyerapan zat gizi lain dan mencegah anemia. Omega 3 dan 6, penting untuk pelumasan sendi, dapat menjadi prekursor untuk zat anti infeksi dalam tubuh seperti prostaglandin. Infeksi dalam tubuh adalah salah satu masalah yang menyebabkan asma, penyakit yang dicegah adalah penyakit jantung, infeksi perut dan diabetes. Potasium memainkan peran dalam mengatur tekanan darah, keseimbangan tingkat sodium dan potasium membantu menjaga kadar air dalam tubuh. Penyakit yang dicegah adalah hipertensi, penyakit jantung, stroke dan obesitas.¹⁴⁷

3. Sayuran (QS. 2:61, 80: 28)

Berbagai jenis sayuran ditunjukkan oleh Allah SWT di dalam Alquran, bahwa pada masa Nabi Musa as berbagai macam sayuran tersebut (QS. 2: 61) terdapat di kota. Bani Israil meminta kepada Musa a.s. agar berdoa kepada Tuhan untuk mengeluarkan sayur-sayuran sebagai ganti manna dan salwa. Mereka tidak mau berdoa sendiri, tetapi mereka meminta nabi Musa yang berdoa kepada Tuhan, karena mereka memandang bahwa nabi Musa merupakan orang yang dekat kepada Tuhan pada masa itu. Sayuran dan lain-lain yang mereka minta itu

¹⁴⁷ Cal Orey, *The Traditional Healthy Mediterranean Pyramid*, pen. Penerbit Hikmah (Jakarta: Penerbit Hikmah (PT. Mizan Publika), 2008) 56-57

banyak terdapat di kota-kota dan tidak terdapat di padang pasir. Nabi Musa menolak permintaan tersebut serta mengecam sikap mereka karena mereka menolak manna dan salwa yang sebenarnya mengandung nilai gizi yang tinggi dan sangat diperlukan oleh tubuh mereka pada saat itu, tetapi mereka justru ingin agar Allah SWT mengganti manna dan salwa dengan sayur-mayur yang lebih rendah gizinya. Kemudian Nabi Musa menyuruh mereka keluar dari gurun Sinai dan pergi menuju kota.¹⁴⁸

Sayuran yang sering dikonsumsi adalah kacang, kacang adas, tanaman pea, buncis dan hilba.¹⁴⁹ Kacang mengandung sejumlah besar vitamin B₁, vitamin B₂, unsur-unsur mineral besi, kalsium, fosfor, sementara vitamin C terbentuk pada kacang sesudah pertumbuhannya (kacang yang tumbuh). Kacang dianggap sebagai makanan ringan yang memiliki nilai gizi tinggi ketika dikonsumsi bersama roti dan hijau-hijauan. Tanaman pea adalah tanaman berwarna hijau yang mengandung unsur protein, mineral, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin A dan vitamin C. Hilba sangat kaya akan kandungan protein, vitamin B kompleks, mineral seperti besi, kalsium, fosfor, minyak, bahan pelancar susu bagi ibu menyusui. Setelah tumbuh, hilba juga mengandung sejumlah besar vitamin C. Kacang adas adalah makan sekaligus bahan bakar yang bermanfaat dan terkonsentrasi, karena ia tidak mengandung

¹⁴⁸ DEPAG, *Al-qur'an...*, jilid.1, ١٣٥

¹⁴⁹ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 406

air kecuali 8 % saja. Ia sangat kaya akan kandungan protein 25 %.¹⁵⁰ Ia melebihi sayuran lainnya dalam nilai gizi sebab kaya akan mineral, terutama kalsium dan besi. Selain itu kacang adas juga mengandung 3 % garam mineral, kaya dengan zat tepung, terutama zat tepung kacang dan sisa sayuran lainnya, sedikit lemak yaitu 3 % persen saja.¹⁵¹

a) Bawang Merah (QS. 2:61)

Bawang merah mengandung minyak yang mudah menguap, didalamnya terdapat unsure organik belerang (sulfur), protein, karbohidrat, beberapa jenis mineral dan sedikit vitamin, diantaranya vitamin A dan vitamin C. Bawang merah juga biasa digunakan untuk memperbaiki kualitas makanan, dia menggerakkan dan mengaktifkan kerja usus sehingga ia melakukan fungsinya dengan baik untuk menahan dan membangkitkan vitalitas rahim dan menguatkan jantung. Ia memiliki sifat-sifat hormon dan menjaga prosentase gula di dalam darah (gula darah). Penelitian telah membuktikan bahwa bawang merah membantu mencegah proses penggumpalan darah yang tidak dikehendaki, mengurangi rasa sakit yang menimpa paru-paru. Nilai penting bawang merah tak diperselisihkan lagi, tentang cara penggunaannya sama saja apakah

¹⁵⁰ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 407

¹⁵¹ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 408

direbus, dimasukkan dalam masakan sebagai bumbu penyedap, digoreng atau dikonsumsi langsung.¹⁵²

Para ilmuwan Rusia sesudah melakukan eksperimen berulang kali menyatakan bahwa bawang merah adalah obat mujarab bagi radang paru-paru, tekanan darah rendah, radang usus, sesak pada dada. Selain itu juga membantu membunuh mikroba berbahaya seperti mikroba disentri dan TBC, menyembuhkan luka yang bernanah. Orang-orang berusaha memperoleh obat dari perasan bawang merah segar, lalu dipisahkan dari ampasnya, untuk menyembuhkan penyakit organ pencernaan dan penyakit jantung. Mengonsumsi bawang merah segar akan menurunkan kadar kolesterol di dalam darah yang biasanya menyebabkan nyeri dada.¹⁵³ Bawang merah yang tumbuh di dataran tinggi Mesir mengandung sejumlah besar gula 15 %, serta zat tepung yang setara dengan yang dikandung oleh kentang. Adapun bawang merah yang tumbuh ditepi sungai nil kandungan gulanya lebih sedikit yaitu sekitar 10 %. Bawang merah juga mengandung mineral, yakni kapur dan besi dalam jumlah yang sedikit.¹⁵⁴

b) Bawang Putih (QS. 2: 61)

Bawang putih mengandung unsur belerang yang paling penting adalah minyak yang mudah menguap. Ia juga mengandung lily

¹⁵² Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 414

¹⁵³ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 414

¹⁵⁴ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 415

sulfurid, lily propel sulfurid dan glukosid allien, enzim alysin. Bawang putih memiliki kandungan protein sebesar 5 % dan 33 % kandungan gula, akan tetapi dia tidak mengandung vitamin sedikitpun. Bawang putih adalah obat yang mujarab untuk sakit pencernaan, pembengkakan organ tubuh dan sakit perut. Minyaknya yang mudah menguap diserap di dalam siklus peredaran darah. Bawang putih dapat meringankan rasa perih akibat radang saluran pencernaan dan rasa pedih akibat sakit perut, dengan cara diusapkan diperut. Bawang putih dan zat yang diproduksinya akan melindungi seseorang dari penyakit typhus, typoid dan dipteria. Selain itu dia juga menjadi obat dari penyakit batuk rejan. Bawang putih juga digunakan untuk menyembuhkan beberapa penyakit dada akibat TBC dan paru-paru, serta meringankan batuk.¹⁵⁵

Bawang putih bisa membangkitkan selera makan, bermanfaat untuk mengurangi keringat yang mengucur deras di malam hari bagi mereka yang mengonsumsinya. Bawang putih juga digunakan sebagai obat luar seperti menurunkan suhu badan ketika demam, air perasannya digunakan dalam penyembuhan beragam penyakit kulit serta untuk menyembuhkan radang telinga. Bawang putih merupakan pembersih luka, air perasannya juga digunakan pula sebagai pembasuh luka dan bisul sesudah dicampur dengan air. Ia

¹⁵⁵ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 416-417

juga bisa menghilangkan nanah sehingga mengurangi rasa sakit yang cukup banyak.¹⁵⁶

Kandungan bawang putih terdiri dari 25% minyak uap komposisi asam garam belerang, 49% protein, 2% minyak (lemak), juga mengandung sebagian garam dan arang nabati, vitamin A, dan gabungan vitamin B, C dan E, mengandung mineral, seperti asam garam belerang, fosfor, magnesium, kalsium, yodium, besi, potasium, sodium, mangan, dan *zinc*. Penelitian modern di universitas Harvard, Amerika, ditemukan bahwa tumor yang bersifat kanker tidak dapat tumbuh dalam tubuh, kecuali jika ada zat yang disebut dengan *cyclic guanosine mono phosphate*. Mereka juga menemukan bahwa sebagian tumbuhan mencegah pembentukan zat ini pada tabung percobaan. Tumbuhan tersebut adalah bawang merah, bawang putih, mentimun dan kembang kol. Bawang putih memiliki lebih banyak zat penghambat yang dapat mencegah terbentuknya zat *cyclic guanosine mono phosphate*. Penelitian juga membuktikan bahwa negara yang mengonsumsi bawang putih setiap hari, dinyatakan lebih sedikit menderita kanker usus daripada negara-negara yang tidak mengonsumsi bawang putih.¹⁵⁷

¹⁵⁶ Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 418

¹⁵⁷ Mahir Hasan Mahmud, *al-Tib...*, 134

e. Manna dan Salwa (QS. 2:57, 7: 160, 20: 80)

Keberadaan manna dan salwa dimulai ketika Bani Israil keluar dari negeri Mesir kemudian selamat dalam menyebrangi laut merah. Mereka kemudian sampai di gurun pasir dan ditimpa panas terik yang menyengat, lalu mereka mengadu kepada Nabi Musa as. Nabi Musa berdoa kepada Allah SWT, selanjutnya Allah SWT mengirim awan mendung untuk menaungi mereka, hingga mereka dapat berjalan sampai ke negeri yang mereka tuju. Allah SWT juga mengaruniakan makanan untuk mereka yaitu makanan yang disebut manna dan salwa.¹⁵⁸

Al-manna artinya suatu bahan makanan yang bentuknya kental seperti madu dan rasanya manis. Makanan tersebut diproduksi oleh semacam dedaunan yang dari daun itu kemudian menetes seperti embun.¹⁵⁹ *Al-salwa* merupakan makanan sejenis burung yang dikenal dengan nama *al-sumānā* atau *al-sumān*.¹⁶⁰ *Al-manna* diturunkan Allah SWT kepada Bani Israil seperti kabut yang turun dari langit ketika terbit fajar sampai matahari terbenam.¹⁶¹ Manna akan meleleh setelah terbitnya matahari dan meningginya temperatur udara. Ketika temperatur panas menurun, ia membeku seperti lilin. Manna terdapat pada salah satu jenis pohon yang bercabang kecil. Pohon tersebut tumbuh di daratan, di wilayah bukit Tursina dan Dzukranah.¹⁶² Allah SWT juga menurunkan *Al-salwa* dari

¹⁵⁸ DEPAG, *Al-qur'an...*, jilid 1, 128

¹⁵⁹ A. Musthafa al-Maraghi, *Tafsir...*, juz.I, 208

¹⁶⁰ A. Musthafa al-Maraghi, *Tafsir...*, juz.I, 209

¹⁶¹ A. Musthafa al-Maraghi, *Tafsir...*, juz.I, 214

¹⁶² Jamaluddin Mahran, *al-Ghazda'...*, 287

langit, sehingga memungkinkan bagi Bani Israil mengambil bekal makanan secukupnya tanpa kesusahan.¹⁶³

Manusia yang menghadapi suhu udara yang sangat panas seperti di gurun pasir akan mudah terkuras energi dan tenaga yang dimilikinya. Oleh karena itu, sebagai pengganti energi yang hilang diperlukan makanan dan minuman yang banyak mengandung zat gula. Mann adalah sejenis makanan yang manis atau minuman berenergi seperti madu yang sangat dibutuhkan di daerah gurun pasir. Jika seseorang memakan makanan yang mengandung banyak zat gula selain meningkatkan energi dan memberi dampak rasa senang, juga membuat orang lebih bersemangat.¹⁶⁴

Makanan pendukung diperlukan untuk melengkapi kandungan gula yang tinggi seperti daging yang mengandung protein dan lemak. Salwa adalah sejenis burung puyuh yang dagingnya memiliki kandungan protein dan lemak yang sangat tinggi, makanan ini dibutuhkan oleh orang-orang yang berada di gurun pasir yang sangat panas. Makanan mann dan salwa sangat tepat diberikan oleh Allah SWT kepada Bani Israil yang melakukan perjalanan panjang dan berat dari Mesir ke Syria. Allah SWT memerintahkan agar mereka memakan makanan yang baik, dari rezeki yang telah dilimpahkan-Nya.¹⁶⁵

¹⁶³ A. Musthafa al-Maraghi, *Tafsir...*, juz.I, 214

¹⁶⁴ DEPAG, *Al-qur'an...*, jilid.1, 128

¹⁶⁵ DEPAG, *Al-qur'an...*, jilid.1, 128

BAB IV

PENGARUH *HALALAN TAYYIBAN* TERHADAP KESEHATAN IBU HAMIL

1. Pengaruh Makanan terhadap Jiwa Manusia

Terjaganya jiwa manusia, salah satunya karena zat-zat yang masuk pada tubuh tidak mengganggu sistem saraf dan organ lainnya. Makanan atau minuman yang mengganggu sistem saraf misalnya khamar atau yang dikenal sekarang adalah minuman yang mengandung alkohol. Pengaruh khamar terhadap sistem saraf ialah:⁸⁶

- Sel-sel saraf manusia merupakan bagian yang paling sering dan rentan terkena dampak alkohol. Alkohol juga memiliki dampak yang dapat membahayakan otak, bahkan ada pula yang tidak bisa dipulihkan. Dr. Craig Brater dari Indiana University School of Medicine mengatakan, bahwa orang yang meminum segelas atau dua gelas alkohol dapat menyebabkan kematian sejumlah sel pada otak.
- Selaput otak pecandu khamar rawan terserang penyakit. Akibatnya, ia merasa pusing, depresi, dll
- Khamar dapat menyebabkan pembekuan otak dan kelumpuhan.
- Khamar dapat menimbulkan halusinasi yang menyebabkan peminum tidak bisa mengenali waktu dan tempat.

⁸⁶ Nadiah Tharayarah, *Mausū'ah al-I'jaz' al-Qur'āni*, pen. M. Zaenal Arifin, (Jakarta: Zaman) 70

Hasil *CT Scan* menampakkan bahwa otak pecandu alkohol terlihat mengalami pengerutan, tetapi bagian-bagian dalam otaknya semakin melebar yang biasa disebut dengan *atrophy* otak. Bagian otak yang paling rentan terkena dampak alkohol adalah memori, sehingga seorang pemabuk tidak dapat mengingat lagi apa yang baru terjadi kemarin. Jika yang bersangkutan terus melanjutkan kebiasaan minum alkohol, maka pengaruh buruk pada memori otaknya akan semakin besar. Lambat laun seorang pecandu akan terkena sindrom Veronica, yaitu suatu kondisi antara takut dan halusinasi. Tidak jarang pula pecandu alkohol akan terserang penyakit kelumpuhan otot-otot mata. Sehingga ia akan kehilangan ingatan dan cenderung membuat-buat kisah-kisah halusinasi.⁸⁷

Orang yang tidak mampu mengendalikan diri atau berlebihan dari makan dan minum yang bersangkutan tidak saja akan mengalami kegemukan, tetapi juga akan mengalami berbagai komplikasi penyakit yang ditimbulkan akibat kegemukan tersebut. Kini, banyak penyakit yang diakibatkan bukan karena kekurangan makan, justru sebaliknya, terlalu banyak metabolisme (pertukaran zat) yang dipaksakan dalam tubuh sebagai akibat kelebihan makanan. Terlebih kalau makanan itu tidak baik dan tidak halal, orang tersebut cenderung berupaya memperturutkan ambisi yang berupa tidak mampu mengendalikan diri untuk mencapai kedudukan maupun jabatan

⁸⁷ Nadiah Tharayarah, *Mausū'ah...*, 72

dalam berbagai tindakan yang tergolong bertujuan menghalalkan segala cara yang akan ditempuh.⁸⁸

ليس الصيام من الأكلِ و الشربِ و إنّما الصيام من اللغو و الرفثِ

Artinya: Puasa itu bukanlah hanya sekedar menahan diri dari makan dan minum. Akan tetapi sesungguhnya puasa itu ialah mencegah diri dari segala perbuatan yang sia-sia serta menjauhi perbuatan-perbuatan yang kotor.⁸⁹

Dampak dari ketidakmampuan untuk mengendalikan diri akan mengakibatkan kerugian pada orang lain yang dapat juga membahayakan harta dan nyawa orang lain. Orang yang tidak mampu mengendalikan diri dalam mengejar materi dan harta benda dunia lainnya, akan menjadi tamak, tidak lagi mampu membedakan mana yang halal dan mana yang haram, mana yang hak mana yang batil. Maka, perintah menjalankan ibadah puasa merupakan latihan pengendalian diri agar jiwa menjadi sehat serta dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT, agar juga terhindar dari melakukan perbuatan yang sia-sia dan melanggar etik, moral, maupun hukum.⁹⁰

Al-Qur'an berbicara tentang beberapa jenis makanan yang diharamkan, yaitu makanan yang bersifat *fisq* (QS. 5: 3, 6: 121, 6:145). Kata tersebut meskipun pemakaian secara etimologis berarti “keluar” atau “melampaui batas”, juga mengandung arti buah-buahan yang telah melampaui batas dalam kematangannya dan terkelupas kulitnya, yang berarti juga menunjukkan

⁸⁸ Dadang Hawari, *Alquran Ilmu...*, 254

⁸⁹ Dadang Hawari, *Alquran Ilmu...*, 253

⁹⁰ Dadang Hawari, *Alquran Ilmu...*, 254

keadaan tidak baik pada buah tersebut. Hal ini juga berlaku bagi daging yang sudah tidak layak konsumsi dan jenis makanan lainnya.⁹¹

B. Makanan yang Sehat untuk Ibu Hamil dalam al-Qur'an

Islam memberikan perhatian kepada janin sejak sebelum dilahirkan. Hal ini bertujuan agar bayi yang kelak lahir dapat memiliki tubuh yang kuat dan sehat. Oleh karena itu, ibu hamil harus memerhatikan pola makan selama kehamilan berlangsung. Sehingga dia benar-benar bisa memberi keadaan terbaik untuk buah hatinya. Perhatian Islam terhadap pola makan ibu hamil adalah dibolehkannya ibu hamil untuk berbuka pada bulan Ramadhan (tidak berpuasa), jika dia khawatir terhadap janin. Sebagaimana Islam juga membolehkan bagi ibu menyusui untuk tidak berpuasa, jika khawatir akan berpengaruh buruk bagi anaknya.⁹²

Seorang ibu membutuhkan porsi makanan yang cukup dan beragam sebagai nutrisi bagi janin sebelum, saat berlangsung, dan setelah hamil, sehingga ia bisa memenuhi berbagai kebutuhan yang diperlukan selama kehamilan dan menyusui. Janin membutuhkan makanan seimbang, sehingga ibu hamil harus memenuhi kebutuhan makanan berkualitas dan juga kebutuhan khusus lainnya bagi janin yang dikandungnya. Mengingat janin tumbuh dan berkembang secara cepat, dari satu sel, sampai jutaan sel. Seperti pembentukan

⁹¹ Shihab, *Membumikan...*, 452

⁹² Abdul Basith Muhammad al-Sayyid, *al-Taghdziyah...*, 33

plasenta dan perkembangannya juga sangat penting untuk mengantarkan asupan nutrisi dan oksigen ke janin.⁹³

QS. Maryam (19): 25 menceritakan tentang kisah *Sayyidah* Maryam yang baru selesai melahirkan Nabi Isa a.s. Ketika dalam keadaan lemah, *Sayyidah* Maryam diperintah oleh Allah SWT melalui malaikat Jibril a.s untuk menggerakkan pohon kurma agar buah kurma dapat runtuh sehingga dapat dimakan.

وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِمِجْدَعِ النَّخْلَةِ تَسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا

Artinya: Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu

Al-Hazzu: menggerakkan sesuatu dengan keras atau tidak dengan keras

Tusāqitu: menggugurkan

Ruṭaban: buah kurma yang masak

Janiyyan: yang sudah saatnya untuk dipetik⁹⁴

Keadaan buah kurma dalam peristiwa tersebut yakni sudah matang dan layak dipetik, untuk dimakan sekehendak *Sayyidah* Maryam.⁹⁵ Pada keadaan tersebut, perintah Allah SWT tidak termasuk dalam perintah untuk berlebihan dalam mengonsumsi makanan, karena pada saat itu *Sayyidah* Maryam dalam keadaan hamil. Anjuran untuk memakan kurma tersebut tidak hanya khusus bagi *Sayyidah* Maryam saja, tetapi juga bagi ibu hamil secara umum. Hal ini ditunjukkan dengan sabda Nabi SAW yang mengisyaratkan bahwa kurma adalah jenis makanan yang baik yang dianjurkan untuk dimakan ketika berbuka

⁹³ Abdul Basith Muhammad al-Sayyid, *al-Taghdziyah...*, 34

⁹⁴ A. Musthafa al-Maraghi, *Tafsir...*, juz.16, 69

⁹⁵ A. Musthafa al-Maraghi, *Tafsir...*, juz.16, 71

puasa. Sementara kondisi orang yang berpuasa berada dalam kondisi yang lemah, sehingga ia memerlukan nutrisi yang cukup untuk memulihkan kondisinya yang lemah

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رَافِعٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا جَعْفَرُ بْنُ سُلَيْمَانَ عَنْ ثَابِتٍ عَنْ
 أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَى
 رُطَبَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَتَمِيرَاتٌ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَمِيرَاتٌ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ
 مَاءٍ.⁹⁶

Artinya: Rasulullah SAW berbuka puasa dengan ruṭab sebelum salat (*Magrib*).
 Jika tidak ada *ruṭab* (kurma matang) maka dengan *tamr* (kurma kering), jika tidak ada tamr maka beliau meneguk beberapa teguk air.

Allah SWT menggambarkan keadaan wanita hamil dengan kelemahan yang bertambah-tambah QS. Luqman (31): 14. Sehingga beliau sangat membutuhkan nutrisi untuk memulihkan keadaannya yang lemah setelah melahirkan. Lemah dalam melakukan aktivitas, seperti lemahnya persendian sehingga menyebabkan seseorang mudah lelah. Penulis berkesimpulan bahwa semakin lemahnya kondisi fisik seseorang, dalam keadaan yang sama sebenarnya orang tersebut mendapatkan kekuatan yang bertambah-tambah pula. Sebagai contoh seperti orang yang sedang sakit, kondisi fisiknya dapat dikatakan lemah, tetapi justru dari kelemahan itu, orang tersebut dapat kuat dalam menahan rasa sakit atau kuat dalam menjalani kesakitan. Terlebih bagi

⁹⁶ Mustāfa al-Dzahabi, *Sunan tirmidzi*, hadis no.696 (Qahirah: Darul Hadis, 2005) 51

orang yang mampu bersabar, maka kekuatan mental dan jiwapun akan bertambah.

Ruṭab adalah makanan yang kaya dengan unsur kalsium dan besi. Oleh karena itu, Allah SWT menganugerahkannya untuk para wanita yang sedang nifas. Sebagaimana Allah SWT telah memerintahkan ibunda Maryam untuk memakannya pada saat nifas, karena kedua unsur penting seperti zat besi dan kalsium ada dalam *ruṭab* ini dalam kadar yang cukup. Makanan ini penting untuk memproduksi ASI, mengingat ia dapat mengganti zat-zat yang hilang dalam tubuh ibu ketika melahirkan atau ketika menyusui.⁹⁷ Zat besi dan kalsium juga merupakan unsur penting bagi pertumbuhan anak yang sedang menyusui karena keduanya merupakan unsur yang paling menentukan dalam pembentukan darah, sumsum tulang belakang dan tulang.⁹⁸

Jenis makanan/minuman lain yang juga baik untuk ibu hamil adalah madu. Madu memiliki kandungan gizi tinggi yang aman dikonsumsi oleh segala usia, termasuk juga untuk janin di dalam perut ibu yang dalam kondisi lemah karena kehamilan. Kandungan gula pada madu dapat menambah energi serta dapat menyegarkan tubuh ibu hamil dalam kondisinya yang lemah tersebut.

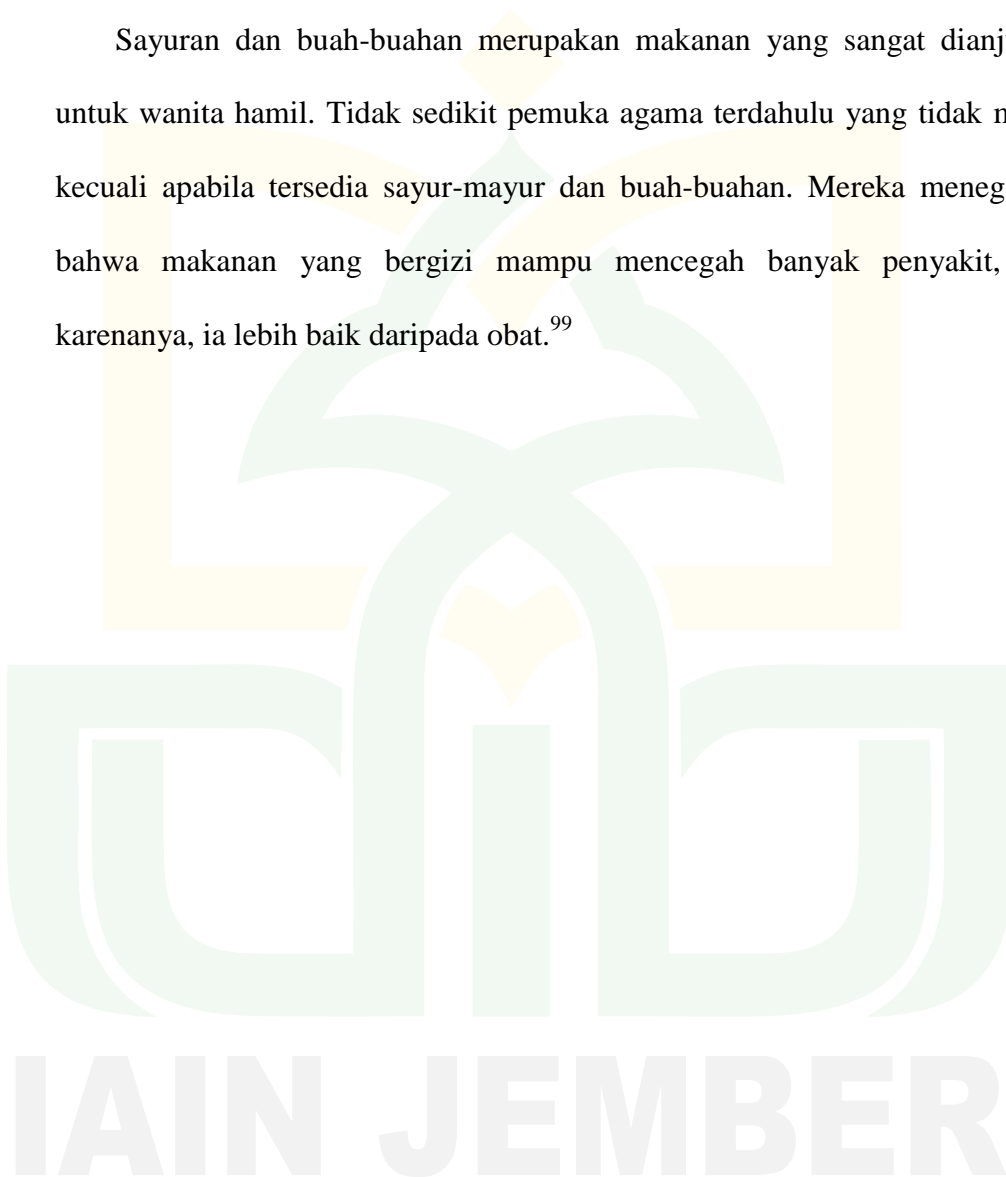
Daging juga baik untuk ibu hamil, dengan kandungan lemak dan protein yang juga dibutuhkan oleh ibu hamil. Zat besi juga terdapat pada daging, untuk menunjang penambahan darah, karena biasanya pada ibu hamil juga sering mengalami kekurangan zat darah merah atau anemia. Kandungan kalsium pada

⁹⁷ Abdul Basith, *Pola...*, 172

⁹⁸ Abdul Basith, *Pola...*, 173

daging juga bermanfaat untuk pembentukan tulang pada bakal bayi. Kandungan kalsium yang tinggi terdapat pada susu, susu juga sangat baik untuk ibu hamil.

Sayuran dan buah-buahan merupakan makanan yang sangat dianjurkan untuk wanita hamil. Tidak sedikit pemuka agama terdahulu yang tidak makan kecuali apabila tersedia sayur-mayur dan buah-buahan. Mereka menegaskan bahwa makanan yang bergizi mampu mencegah banyak penyakit, oleh karenanya, ia lebih baik daripada obat.⁹⁹



⁹⁹ M. Quraish Shihab, *Membumikan...*, 451

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Makanan halal dan *tayyib* menjadi pegangan dalam kehidupan sehari-hari, karena hal tersebut perintah dari Allah SWT Tuhan semesta alam. Jika hal tersebut perintah dari Allah SWT, maka semua perintahNya tidak ada yang sia-sia, tetapi mendatangkan keberkahan. Makanan halal dan *tayyib* menurut beberapa mufassir adalah makanan yang baik menurut fitrah manusia. Fitrah manusia menyukai makanan yang lezat, bersih dan sehat, atau bermanfaat bagi tubuh. Begitu pula berbagai jenis makanan yang disebut Allah SWT dalam Alquran, memiliki banyak manfaat, asalkan bijak dalam mengonsumsinya. Manfaat makanan yang terdapat dalam Alquran dapat diketahui melalui kandungan gizinya yang tinggi. Kandungan gizi yang terdapat pada makanan, disesuaikan dengan kondisi tubuh seseorang, agar manfaatnya terasa dan tidak menimbulkan penyakit.

Makanan yang dianjurkan untuk ibu hamil dalam *al-Qur'an* yang paling konkrit yaitu buah kurma QS. *Maryam* (19):25, karena pada buah kurma mengandung nutrisi yang lengkap dan seimbang. Umumnya, buah kurma diperuntukkan bagi orang yang dalam keadaan lemah, seperti orang yang dalam keadaan puasa yang dianjurkan berbuka dengan kurma, ibu hamil dan nifas. Pada ibu hamil dan nifas, nutrisi yang baik diperlukan

untuk menunjang kesehatan janin dan bayi. Makanan ibu ditransfer melalui plasenta, sehingga makanan yang dikonsumsi ibu, juga dikonsumsi oleh janin. Maka dari itu, seorang ibu harus memilih makanan yang bersal dari rezeki yang halal serta makanan yang kandungan nutrisinya mencukupi (*ṭayyib*), agar kualitas keturunan dari generasi ke generasi dapat terjaga dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, penulis merekomendasikan berupa saran-saran sebagai berikut:

1. Kesulitan yang dialami penulis adalah pencarian terhadap sumber hadis yang berkaitan dengan makanan untuk ibu hamil. Hadis yang ditemukan berstatus *maudlu'*, sehingga penulis tidak merekomendasikan hadis tersebut digunakan sebagai referensi.
2. Penelitian ini akan lebih menarik untuk dilanjutkan, jika menggunakan studi kasus pada 3 orang ibu hamil. Tiga orang ibu hamil tersebut diteliti sejak kehamilan bulan pertama. Objek yang diteliti adalah pada perilaku ibu hamil dan perkembangan janin yang dikandung. Bagaimana pengaruh makanan *halalān ṭayyibān* pada perilaku ibu hamil dan janin yang dikandungnya.
3. Jika penelitian ingin bertahan pada kajian pustaka, maka sebaiknya dikaji dengan analisis psikologi untuk menjawab pengaruh *halalān ṭayyibān* dari segi perolehan harta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Aswadi. 2007. Konsep *Shifā'* dalam Al-Qur'an (Kajian *Tafsīr Mafatīḥ al-Ghaib* Karya Fakhruddin al-Rāzī).
- Baidan, Nashruddin. 2000. *Metodologi Penafsiran al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DEPAG. 1990. *Al-qur'an dan Tafsirnya* jilid. 1, 3, 5, 6 dan 10. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf.
- Dewi, Diana Candra. 2007. *Rahasia dibalik Makanan Haram*. Malang: UIN Malang Press.
- Djiwandono, Patrisius Istiarto. *Meneliti itu Tidak Sulit: Metodologi Penelitian sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- al-Fanjari, Ahmad Syauqi. 1996. *al-Tibbu al-Wiqa'i* pen. Ahsin Wijaya. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamka. 1983. *Tafsir al-Azhar* Juz I, II dan V. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Kasiram, Moh. 2008. *Metodologi Penelitian (Refleksi Pengembangan Pemahaman dan Penguasaan Metodologi Penelitian)*. Malang: UIN Maliki Press.
- Kiptiyah. 2009. *Kasih Sayang Allah dalam Rahim Ibu (Kajian integratif pada Endokrinologi Reproduksi dan Al-Qur'an)*. Malang: UIN Malang Press.
- Mahrān, Jamaluddin. 2005. *al-Ghazda' wa al-Dawa' fi al-Qur'an al-Karīm*, pen. Irwan Raihan. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Tim Demedia. 2010. *Menu Sehat untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Demedia,
Widharnarini, Rina. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. (buku ajar).
Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor
Indonesia.

Halaman Web:

<http://www.books.google.com/>

<http://www.cendekia.google.com/>

<http://gen.lib.rus.ec/>

Jurnal dan Skripsi:

Juliandi Harahap. 2003. "Kesehatan Reproduksi". (Sumatra Utara: USU Digital Library).
Mujaddidyn, Mohammad Ababilil. 2015. "Sertifikasi Halal terhadap Produk Impor dalam
Perspektif Majelis Ulama Indonesia (MUI) dan Badan Pengawas Obat dan Makanan
(BPOM)". Tulungagung: IAIN Tulungagung.
Quratullaili, Huda 'Iffah. 2014. "Pola Makan Sehat dalam Al-Qur'an" tahun 2014
Darda, Abu, 2016. "Pendidikan Sains Berbasis Agama untuk Membangun Hidup Sehat". Vol.
II no. 2. Universitas Darussalam Gontor: Jurnal *al-Ta'dib*.

IAIN JEMBER

BIODATA PENULIS

Nama : Masliqa Istiqfarin
Alamat : Jl. Stasiun no. 12 Sukorejo RT. 001
RW. 002 Kec. Sukowono Kab.
Jember
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Jember, 13 Juni 1995



Pendidikan

1. 1999-2001 TK Dharma Wanita Sukowono Jember
2. 2001- 2007 SDN 1 Sukorejo Sukowono Jember
3. 2007-2010 SMPN 1 Kalisat Jember
4. 2010-2013 SMAN Plus Sukowono Jember

Pendidikan Nonformal

1. Pondok pesantren Darul Hikmah Sukorejo Sukowono Jember
2. Organisasi Pesantren Putri IAIN Jember
3. Pondok Pesantren Nurul Hidayah Mangli Jember

IAIN JEMBER