

Pengaruh Makanan Dan Minuman Halal Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia

Muhammad Syaiful^{1*}, Nirzayana Azimatul Azkiyah², Muhammad
Luqman Hakim³

^{1,3}Prodi Ilmu Hadits, Sekolah Tinggi Agama Islam Khozinatul Ulum
Blora, Indonesia

²Prodi Hukum Keluarga Islam, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

*Corresponding author

Abstrak

Makanan mendapatkan perhatian yang khusus dalam islam yang senantiasa dapat menjaga dan memelihara norma-norma ajaran islam dalam implementasi kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya islam dan kesehatan mempunyai maksud tujuan yang sama untuk kebaikan umat manusia di dunia. Tercatat bahwasanya nilai kesehatan tertata dalam ajaran agama islam, mengacu pada konsep kesehatan berlandaskan rumusan WHO (World Health Organizations) yakni *health is a state of complete physical, mental and social being not a merely the absence*. Dalam nilai tersebut menegaskan bahwa ditemukan kecocokan metode pengobatan yang berkaitan dengan spesialisnya dalam ilmu kesehatan modern. Hal demikian juga telah disepakati oleh para ulama' bahwa yang dimaksud adalah gerakan shalat yang sangat bermanfaat bagi sistem fisik juga kejiwaan manusia dan ibadah shalat juga salah satu ketentuan melaksanakannya adalah dengan badan yang bersih luar dalam, maknanya disini adalah cara memperoleh makanan dari segi apapun dan dari zatnya sangat berdampak bagi kehidupan manusia.

Kata Kunci : Manfaat; Kesehatan; Hidup Bahagia

Abstract

Food gets special attention in Islam which can always maintain and maintain the norms of Islamic teachings in the implementation of daily life. Basically Islam and health have the same goals for the good of mankind in the world. It is noted that the value of health is arranged in the teachings of Islam, referring to the concept of health based on the WHO (World Health Organizations) formulation, namely health is a state of complete physical, mental and social being not a merely the absence. This value confirms that there is a match between the treatment methods related to the specialist in modern health sciences. It has also been agreed by the scholars that what is

meant is the prayer movement which is very beneficial for the physical system as well as the human psyche and prayer is also one of the provisions for carrying it out with a clean body inside and out, the meaning here is how to get food in any way and of its substances greatly affect human life.

Keywords: Benefit; Health; Happy Life

1. Pendahuluan

Artikel ini berhubungan dengan bagaimana kita sebagai manusia dapat mengetahui berbagai macam makanan dan minuman yang dapat dicerna tubuh serta menyehatkan disaat yang bersamaan tanpa disertai adanya rasa khawatir akibat apakah ini halal dikonsumsi ataukah tidak.

Setelah mereview beberapa jurnal dan buku maka dapat ditarik pemahaman bahwa kehalalan suatu makanan adalah sebagai parameter utama dalam proses pemilihan produk. Ketentuan ini membuat keterbatasan pada produk-produk makanan untuk memasuki pasar umat muslim. Memastikan makanan yang di konsumsi halal menjadi tanggung jawab bagi setiap muslim. Untuk mempermudah mengetahui makanan yang dikonsumsi halal khususnya makanan dalam kemasan maka dapat dilihat dari label halal yang tercantum pada kemasan makanan tersebut. Label pada produk pangan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Makanan juga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap akal dan tingkah laku manusia. Segala makanan yang baik, maka akan memiliki pengaruh yang baik pula bagi manusia yang mengkonsumsinya.

Demikian halnya dengan makanan yang kotor dan tidak baik, akan berpengaruh yang tidak baik pula bagi akhlak orang memakannya. Karena itu, Allah memerintahkan kita para umat manusia untuk mengkonsumsi makanan yang baik dan melarang kita mengkonsumsi makanan yang tidak baik. Alquran menekankan sifat pada makanan yang bermanfaat dikonsumsi adalah dengan kata halal dan sehat. Karenanya dalam menjaganya perlu diperhatikan apa saja yang harus dipenuhi dan sebaiknya dikurangi dalam mengatur tatanan zat yang masuk ke tubuh kita supaya dapat terhindar dari penyakit. Di samping itu, mempertahankan kondisi tubuh supaya terjaga dan terhindar dari beberapa penyakit seperti Virus Covid - 19 seperti sekarang ini haruslah kita mematuhi protokol kesehatan seperti menjaga jarak dengan orang lain.

2. Metodologi

Artikel ini menggunakan metode kualitatif atau analisis data dengan menggunakan beberapa buku dan jurnal yang didalamnya memuat tentang pembahasan artikel ini yakni pengaruh makanan dan minuman halal pada kesehatan tubuh manusia dan beberapa ayat dalam Alquran dan hadis.

3. Pembahasan

A. Pengertian Makanan dan Minuman Halal dan Thayyib

a. Pengertian Makanan Halal

Pengertian makanan halal dan thayyib dapat ditinjau dari aspek bahasa dan istilah. Dari segi bahasa, makanan berasal dari kata *tha'am*, *aklun*, dan *ghidha'un* yang berarti mencicipi sesuatu. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia makanan adalah segala bentuk yang dapat dicicipi dan dikonsumsi, seperti kue-kue, lauk pauk dan sebagainya. Sedangkan halal berasal dari kata *Halla yahillu hallan wa halalan* memiliki arti diizinkan, dibolehkan dan dihalalkan.¹

Pengertian makanan menurut istilah adalah apa saja yang dimakan oleh manusia dan disantap, baik berupa barang pangan, maupun yang lainnya. Penggunaan kata *tha'am* dalam al-Qur'an bersifat umum, yakni setiap yang dapat dimakan, baik makanan itu berasal dari darat dan laut, maupun makanan yang belum diketahui hakikatnya. Dengan demikian kata *al-tha'am* makanan, adalah menunjukkan arti semua jenis yang biasa dicicipi (makanan dan minuman). Makanan menurut Alquran, ada yang halal dan ada yang haram.

b. Pengertian Minuman Halal

Minum secara etimologi berarti meneguk barang cair dengan mulut, sedangkan minuman adalah segala sesuatu yang boleh di minum. Dalam bahasa arab minuman berasal dari kata *al-asyribah* dan jamaknya *al-syarb* yang artinya minum minuman. Sedangkan dalam ensiklopedi hukum islam diartikan dengan jenis air atau zat cair yang bisa diminum.

Secara terminologi, kata *syarab* berarti sesuatu yang diminum, baik berupa air biasa, maupun air yang sudah melalui proses pengolahan, yang sudah berubah warna dan rasanya. Dalam Alquran kata *syarab* digunakan dengan makna yang sama, baik dalam konteks minuman dunia, maupun minuman akhirat. Dalam kedua konteks ini dipahami, bahwa pada dasarnya maksud *syarab* atau minuman, adalah makna lafzhi, yaitu benar-benar minuman. Dari uraian tentang pengertian makanan dan minuman, dapat disimpulkan, bahwa di antara makanan dan minuman baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, maupun dari hewan sudah ada ketetapan hukumnya, yaitu ada yang dihalalkan dan ada yang diharamkan. Istilah makanan yang dihalalkan atau

¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia

diharamkan, sering digunakan dalam Alquran dalam pengertian umum, meliputi makanan dan minuman.²

Thayyib pada dasarnya adalah “yang terbebas dari kekurangan dalam bidangnya” serta “bebas dari segala kekeruhan”. Di samping diperintahkan agar makanan itu halal dan thayyib, juga bersamaan itu diperintahkan agar makanan tersebut berakibat baik bagi kesehatan.³ Menurut pandangan Kalamuddin Nurdin di dalam kamus Syawarifiyyah memberikan pemahaman kata thayyib adalah kebajikan, kebaikan, kemuliaan, keberkahan dan juga nikmat. Al-Raghib al-Ashfahani menjelaskan bahwa kata thayyib khusus digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang memberikan kelezatan kepada panca indra dan jiwa, seperti makanan, pakaian, tempat tinggal dan sebagainya.

Dalam Alquran, kata thayyib dengan segala bentuk kata derivasinya disebut sebanyak 46 kali, dan tersebar dalam beberapa surah maupun ayat. Jadi pada intinya makanan halal adalah makanan yang baik yang dibolehkan memakannya menurut ajaran Islam, yaitu sesuai dalam Al-Qur’an dan hadits.

B. Hadis Makanan-Minuman Halal

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ هَالَلٍ صَلَّى هَالَلٌ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا أَيُّهَا الْهِنَاسُ إِنْ هِنَ هَالَلٌ طَيِّبٌ لِي يَقْبَلُ إِنْ هَلَّ هَلَّ هَلَّ هَلَّ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ قَالَ يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنْ أَلِ هَطِ بِيَّاتٍ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنْ يِ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ إِنْ قَالَ يَا أَيُّهَا الْهَلْذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ قَالَ تَهُمْ ذَكَرَ أَلِ هَرَجُلٌ يَطِيلُ أَلِ هَسْفَرٍ أَشَعَثَ أَعْبَرَ يَمْدُ يَدِيهِ إِلَى أَلِ هَسْمَاءِ يَا رَبِّ يَا رَبِّ وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ وَغَذِي بِالْحَرَامِ فَأَنَّهُ يَسْتَجَابُ لِذَلِكَ

Artinya: Dari Abu Hurairah ia berkata; Rasulullah Saw bersabda: "Wahai sekalian manusia, sesungguhnya Allah Maha Baik dan hanya menerima yang baik, sesungguhnya Allah memerintahkan kaum mukminin seperti yang diperintahkan kepada para rasul," Dia berfirman: "Wahai para rasul, Makanlah dari yang baik-baik dan berbuatlah kebaikan, sesungguhnya Aku mengetahui yang kalian lakukan." Dia juga berfirman: "Hai orang-orang yang beriman, makanlah yang baik-baik dari rezeki yang Ku berikan padamu." Lalu beliau menyebutkan tentang orang yang memperlama perjalanannya, rambutnya acak-acakan dan berdebu, ia membentangkan tangannya ke langit sam-bil berdo'a; "Ya Rabb, ya Rabbi," sementara makanannya haram, minumannya haram,

² Yanggo, Huzeimah Tahido. "Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam". TAHKIM 9.2 (2017)

³ Syamsuddin, Makanan Halal dan Thayyib Perspektif Al-Qur'an, (Aceh : Uin Ar-Raniry 2020) Hal.1

pakaiannya haram dan diliputi dengan yang haram, lalu bagaimana akan dikabulkan do'anya?" (HR. ad-Darimi).

Setiap keluarga hendaknya memperhatikan prinsip "*halal dan baik (حلال طيبا)*" dalam memilih makanan dan minuman, karena makanan dan minuman itu tidak hanya berpengaruh kepada jasmani, tetapi juga berpengaruh terhadap rohani dan kehidupan di akhirat, sebagaimana sabda Rasulullah saw : ⁴

كل جسد نبت عن حرام فالنار أولى به (رواه الترمذى والطبرانى وأبو نعيم عن أبي بكر
 "Setiap jasad yang tumbuh darisesuatu yang haram, maka neraka lebih baik baginya" (HR. Al-Tirmidzi, Al-Thabarany dan Abu Nu'aim dari Abu Bakar).

C. Pengaruh Makanan Terhadap Kehidupan Manusia

Menurut Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* Tidak dapat disangkal bahwa makanan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan kesehatan jasmani manusia. Persoalan yang akan diketengahkan di sini adalah pengaruhnya terhadap jiwa manusia. Al-Harali seorang ulama besar berpendapat bahwa jenis makanan dan minuman dapat mempengaruhi jiwa dan sifat-sifat mental pemakannya. Ulama ini menyimpulkan pendapatnya tersebut dengan menganalisis kata rijs yang disebutkan Alquran sebagai alasan untuk mengharamkan makanan tertentu, seperti keharaman minuman keras (QS. Al-An'am: 145).

Kata rijs menurutnya mengandung arti "*keburukan budi pekerti serta kebobrokan moral*", sehingga apabila Allah menyebut jenis makanan tertentu dan menilainya sebagai rijs, maka ini bermakna bahwa makanan tersebut dapat menimbulkan keburukan budi pekerti. Memang kata ini juga digunakan Alquran untuk perbuatan-perbuatan buruk yang menggambarkan kebejatan mental, seperti berjudi dan penyembahan berhala (QS. Al-Maidah: 90) dengan demikian, pendapat al-Harali di atas, cukup beralasan di tinjau dari segi bahasa penggunaan Alquran. Sejalan dengan pendapat di atas pendapat yang di kemukakan oleh seorang ulama kontemporer, Syaikh Taqi Falsafi dalam bukunya, *Child between Heredity and education*. Dalam buku ini, dia menguatkan pendapatnya dengan mengutip Alexis Carrel menulis dalam bukunya, *Man the Unknown*, lebih kurang sebagai berikut:

Pengaruh dari campuran senyawa kimiawi yang dikandung oleh makanan terhadap aktivitas jiwa dan pikiran manusia belum diketahui secara sempurna, karena belum lagi diadakan eksperimen secara

⁴ Jalalludin As-Suyuthy Al-Jami' As-Saghir, Jilid.1 (Cet.IV ;Bairut : Libnan, Dad Al-Kutub Al-Ilmiyah, t.th), hal.92

memadai. Namun, tidak dapat bukan saja terhadap jasmani manusia tetapi juga jiwa dan perasaannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minuman keras merupakan langkah awal yang mengakibatkan langkah-langkah berikut dari para penjahat. Hal ini disebabkan antara lain oleh pengaruh minuman tersebut dalam jiwa dan pikirannya.

Maka berdasarkan penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar*, maka dipilihlah ayat yang berhubungan dengan pengaruh makanan terhadap kehidupan manusia yaitu sebagai berikut:⁵

1. Apabila manusia telah mengatur makan minumannya, mencari dari sumber yang halal, bukan dari penipuan, bukan dari apa yang di zaman modern ini dinamai korupsi, maka jiwa akan terpelihara daripada kekasarannya.

Barang curian atau penipuan termasuk dalam kategori haram lidzatihi atau zatnya, karena meskipun makanan atau minuman tersebut tidak mengandung hal-hal yang haram menurut islam namun tetap saja cara perolehannya dari cara yang tidak diperkenankan oleh agama maupun negara.

Dan berdasarkan hadis yang dibahas dalam penjelasan Buya Hamka yaitu perbaikilah makanan engkau, niscaya engkau akan dijadikan Allah seorang yang makbul doanya. Dan yang melemparkan suatu suapan yang haram ke dalam perutnya, maka tidaklah akan diterima amalnya selama empat puluh hari. Dan barangsiapa di antara hamba Allah yang bertumbuh dagingnya dari harta haram dan riba, maka api lebih baik baginya.

Makbul doanya disini bermakna sebuah pengharapan atas doa seorang hamba yang meminta dikabulkan oleh Allah Swt.

2. Makanan sangat mempengaruhi pada jiwa dan sikap seseorang. Makanan menentukan juga kepada kehalusan atau kekasaran budi seseorang makannya orang yang beriman bukanlah semata-mata soal perut berisi. Tetapi makan buat menguatkan badan, yang dengan badan kuat dan sehat itu, pikiranpun terbuka dan syukur kepada Tuhan bertambah mendalam. Tentu ada juga yang dilarang, yaitu makanan yang tidak termasuk baik. Sebab makanan yang tidak baik akan merusakkan kesehatan dan merusakkan juga bagi budi. Kalau ingin doanya makbul di sisi Tuhan, hendaklah dia menjaga makanannya, jangan sampai termakan yang haram. Perut yang penuh dengan makanan haram, akan mempengaruhi jiwa dan menyebabkan selalu berjumpa mimpi yang buruk.
3. Pribadi orang yang hidupnya dari makan riba, hidupnya susah selalu walaupun bunga uangnya telah berjuta-juta.

⁵ Jurnal At-Tibyan, " Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Manusia Menurut Tafsir Al-Azhar-Mulizar Vol.1 No.1 Januari-Juni 2016

4. Sebab makan minum yang berlebihan, bisa pula mendatangkan penyakit. Allah tidak suka kepada orang yang berbelanja keluar lebih besar dari penghasilan yang masuk. Keborosan membawa celaka bagi diri dan bagi rumah tangga.
5. Makanan yang halal dan baik, sangat besar pengaruhnya kepada jiwa; membuat jiwa jadi tenang.
6. Betapa rapatnya hubungan kebersihan makanan dengan kebersihan jiwa. Jiwa yang tegak dan yang sanggup mengendalikan orang lain ialah jiwa yang sanggup mengendalikan diri sendiri. Mulut seorang pemimpin tidak akan didengar orang, kalau dia makan dari harta yang haram. Apabila makanan yang masuk ke dalam perut kita diambil daripada harta yang baik yang halal, dia pun mempengaruhi jalan darah dari segi tubuh, dan mempengaruhi jalan otak berfikir, dari segi ruh. Apabila mata pencarian halal kita tidak merasa berhutang dalam batin, dan kita sanggup membuka mulut menegur kesalahan orang lain.

Dan hati pun kuat pula berbuat kebajikan beramal yang saleh. Tersebutlah dalam beberapa hadis nabi bahwa suatu ibadat tidaklah akan segera diterima Tuhan, kalau di dalam perut itu masih ada makanan haram.

D. Hikmah Disyariatkan Makanan dan Minuman yang Halal.

Salah satu pentingnya mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal adalah karena makanan dan minuman yang halal itu baik dan bermanfaat bagi tubuh yang mengkonsumsinya. Hikmah dari disyariatkannya mengkonsumsi makanan dan minuman halal adalah sebagai berikut :⁶

1. Terhindar dari segala jenis penyakit

Hikmah pertama dari mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal adalah terhindar dari segala jenis penyakit yang terkandung pada makanan haram. Makanan haram sendiri bukan tanpa alasan diharamkan untuk dikonsumsi dalam agama islam. Jika dilihat dari sisi medis, makanan dan minuman yang diharamkan memiliki efek samping atau penyakit yang berbahaya bagi tubuh manusia.

Sebagai contoh, kita sebagai umat islam diharamkan mengkonsumsi daging babi. Hal ini dikarenakan daging babi memiliki kandungan cacing pita di dalamnya lantaran pola hidup dan makanan dari babi yang jorok. Selain babi, contoh lain adalah haramnya mengkonsumsi minuman beralkohol. Mengkonsumsi alkohol secara berlebih dapat memicu munculnya gangguan pada jantung, seperti gangguan irama jantung, peningkatan tekanan darah, melemahnya otot

⁶ Yusuf Al-Qardawi, Halal Haram Dalam Islam, (Solo : Intermedia, 2003), Hal.36

jantung, hingga meningkatkan risiko terkena penyakit jantung. Oleh karena itu kita harus senantiasa menghindari mengonsumsi makanan dan minuman yang diharamkan dan mengonsumsi makanan dan minuman yang halal agar kita terhindar dari segala jenis penyakit.

2. Senantiasa dilindungi Allah Swt dari perbuatan dosa
 Hikmah kedua yang bisa kita dapatkan dari mengonsumsi makanan dan minuman halal yakni senantiasa dilindungi Allah Swt. dari perbuatan dosa. Makanan dan minuman yang halal, tidak akan mendapatkan dosa jika kita mengkonsumsinya.
 Namun sebaliknya jika kita mengonsumsi makanan dan minuman haram, maka akan mendapatkan dosa. Bahkan tidak hanya berdosa karena memakan atau meminumnya saja, jika kita mengonsumsi makanan dan minuman yang haram dapat menimbulkan perbuatan dosa lainnya. Sebagai contoh, jika kita mengonsumsi minuman beralkohol maka pikiran dan akal sehat akan terganggu. Pada kondisi ini seseorang dapat tanpa sadar melakukan perbuatan dosa lainnya. Oleh sebab itu kita harus menjauhi makanan dan minuman haram serta senantiasa mengonsumsi makanan halal agar terhindar dari perbuatan dosa lainnya.

3. Menjaga hati beserta akal sehat
 Mengonsumsi makanan dan minuman halal akan berpengaruh positif pada pikiran dan juga hati seseorang. Sebaliknya apabila mengonsumsi makanan dan minuman haram dapat membuat hati seseorang tercemar sekaligus berpengaruh terhadap perilaku sehari-hari. Misalnya, orang yang suka mabuk cenderung mudah berbuat kejahatan.
 Makanan dan minuman halal sendiri tidak melulu soal jenis makanannya, namun halal atau haramnya makanan serta minuman bisa dinilai dari cara kita mendapatkannya hingga cara mengkonsumsinya. Seperti halnya mendapatkan makanan dan minuman dari cara yang haram seperti mencuri atau mengkonsumsinya secara berlebihan. Berdasarkan hal demikian, makanan dan minuman haram akan memberikan dampak pada hati serta akal yang tidak sehat. Oleh karena itu, untuk menjaga hati serta akal sehat kita harus senantiasa mengonsumsi makanan dan minuman halal, baik secara zatnya, cara mendapatkannya ataupun bagaimana cara mengkonsumsinya. Dengan hati serta akal yang sehat, maka kita akan selalu terjaga dari perbuatan yang dapat menimbulkan dosa.

4. Mendapatkan ridha dari Allah Swt serta dapat menuntun kita ke surga

Hikmah lain dari mengonsumsi makanan dan minuman halal adalah agar mendapat ridha Allah SWT. Dengan begitu, semua yang masuk ke dalam tubuh adalah hal-hal bersih. Seorang muslim bisa khusyuk dalam beribadah karena memilih jenis makanan dan minuman yang halal.

Selain mendapatkan ridha Allah Swt. dengan mengonsumsi makanan dan minuman halal dapat menuntun kita ke surga. Disebutkan dalam hadits Rasulullah SAW. Untuk itu, dengan mengonsumsi makanan yang sudah jelas tentang kehalalannya, maka kita akan terhindar dari api neraka.. Dari hadits tersebut dapat disimpulkan ketika kita mengonsumsi makanan yang halal, maka akan menuntun kita ke surga.

E. Urgensi Makanan Halal dan Baik Bagi Manusia

Melihat pada fungsi makanan yang begitu urgen dalam membentuk perkembangan fisik sekaligus mental manusia, maka agama memberikan seruan kepada seluruh umat manusia agar mereka mengonsumsi makanan yang baik. Pengertian baik di sini adalah baik dalam pandangan medis maupun dalam pandangan agama. Seruan ini dimaksudkan agar manusia bisa memiliki kesehatan baik jasmani maupun rohani, sekaligus bisa menjadi insan yang memiliki tubuh sehat juga bermental kuat.

Manusia diizinkan oleh Allah untuk hidup di bumi ini dan melangsungkan kehidupannya. Untuk itu, manusia memerlukan bahan-bahan makanan. Setiap makhluk hidup, termasuk manusia juga membutuhkan makanan sepanjang hidupnya. Perut akan merasakan lapar dan tubuh menjadi tidak bertenaga disaat kekurangan makanan. Dengan makanan manusia memperoleh energi atau tenaga. Tanpa makanan manusia tidak akan bias melangsungkan aktifitasnya maupun melangsungkan kehidupan.⁷

Terkait dengan halal di Indonesia, setidaknya negara ini memiliki dua modal penting; pertama, populasi penduduk Muslim Indonesia yang merupakan penduduk dengan jumlah Muslim terbesar di dunia, tentu Indonesia memiliki potensi yang cerah untuk menggerakkan Industri halal mengingat jumlah pasar yang besar. Prosentase Muslim di Indonesia mencapai 12,7 persen dari populasi dunia. Secara keseluruhan, dilaporkan sedikitnya 88,1 persen dari total 205 juta penduduk Indonesia beragama Islam. Besarnya populasi ummat Muslim di Indonesia mengguguli

⁷ Halm, Setiawan. Karakteristik Makanan Halalan Thayyiban Dalam Al-Qur'an. Jurnal Management Halal dan Pariwisata Syariah. Vol.3 No 2 (2020) ; IAIS Sambas, h.43

beberapa Negara Muslim lainnya, seperti: Pakistan, India, Bangladesh, Mesir, Iran, Turki dan Negara Muslim lainnya.

Makanan dan minuman, baik yang halal atau yang haram, akan memberikan implikasi positif atau negatif terhadap nilai ibadah. Perlu dipahami bahwa dalam penciptaan manusia, ada gabungan unsur jasad dan ruh. Konsumsi pangan akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kedua unsur tersebut. Makanan yang halal akan memberikan kesan yang positif dan yang tidak halal akan memberikan kesan negatif. Oleh karena itu seorang muslim perlu memastikan bahwa dia hanya mengambil makanan yang halal demi menjaga dua unsur tadi senantiasa dalam keadaan baik.

Di dalam Alquran, perintah untuk makan makanan halal sering diikuti dengan perintah makan makanan yang *thayyib*. Dari sudut Islam, para mufassir merumuskan makanan yang *thayyib* sebagai berikut:

- a. Makanan tersebut tidak dianggap kotor dari segi zatnya atau karena telah rusak (kadaluwarsa) zatnya atau karena dicampuri benda najis.
- b. Sesuai dengan fitrah manusia yang selalu sehat dan proporsional dalam menikmainya.
- c. Mengandung selera bagi orang yang akan memakannnya dan tidak membahayakan fisik dan akalnya.
- d. Lezat dan tidak ada unsur yang membahayakan bagi pemakannya, bersih dan tidak ada kotoran dan bahkan bisa juga berarti halal. Dengan demikian, makanan yang tidak termasuk dalam kategori makanan di atas termasuk dalam kategori makanan haram.

Pengertian makanan yang baik adalah makanan bergizi yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan bagi tubuh, dapat menimbulkan nafsu makan, keadaannya bersih, tidak menjijikkan serta tidak ada larangan dari Alquran dan *As-Sunnah*. Sedangkan makanan yang buruk adalah makanan yang keadaannya kotor, menjijikkan dan menimbulkan mudharat bagi yang memakannya, baik jasmanai maupun rohani.

Selain makanan, juga terdapat minuman yang diharamkan Allah yaitu *khamr* atau segala minuman yang memabukkan. *Khamr* berasal dari kata *khamara* yang menurut pengertian bahasa berarti 'menutup' yang dalam konteks ini berarti 'menutup akal'. Dengan demikian, makanan dan minuman yang dapat menyebabkan tertutupnya akal termasuk dalam kategori *khamr*. Sebenarnya, *khamr* atau alkohol juga mempunyai manfaat atau dampak positif akan tetapi dampak negatif atau dosanya lebih besar daripada manfaatnya. (QS Al-Baqarah : 219).

Dengan demikian, *khamr* atau minuman keras lainnya mempunyai dampak negatif cukup banyak, baik terhadap kesehatan jasmani, rohani

maupun terhadap kehidupan sosial. Dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh minuman keras antara lain :

- a. Susunan saraf karena rangsangan ke pusat saraf tidak teratur
- b. Menghambat perkembangan embrio (malformasi) pada ibu hamil
- c. Menipiskan dinding hati sehingga dapat menimbulkan pendarahan dan busung perut
- d. Menyebabkan tubuh sensitif terhadap berbagai macam penyakit, memicu
- e. Penyakit tekanan darah tinggi
- f. Menyebabkan penimbunan lemak dalam hati
- g. Memicu adanya timbul penyakit jantung, pecahnya pembuluh darah otak.

Dengan demikian, makanan haram juga dapat menimbulkan keburukan budi pekerti. Selain pendapat ulama tersebut yang mendasari bahwa makanan haram berkaitan dengan kesehatan rohani, Rasulullah SAW seringkali mengaitkan antara terkabulnya doa dengan makanan yang dikonsumsi oleh si pemohon do'a tersebut. Sebagaimana sabda beliau yang diriwayatkan oleh Imam Muslim bahwa doa seseorang yang makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan makan dari barang yang haram, maka tidak mungkin terkabul doanya.

Apabila seseorang terpengaruh oleh minuman keras maka dia akan tidak sadar akan apa yang dia perbuat. Dapat dikatakan bahwa minuman keras akan menjadikan mental seseorang tidak seimbang sehingga dapat mengganggu keimanan dan kesabaran. Akibat dari hal tersebut dapat menjurus pada tindakan kejahatan dan perbuatan maksiat yang dilarang agama. Pengaruh alkohol yang membuat seseorang tidak sadar ini telah termuat dalam Alquran yaitu surat An Nisa' : 43. Di dalam ayat ini Allah melarang orang yang sedang mabuk melakukan shalat karena orang tersebut tidak mengerti apa yang diucapkannya. Yang perlu diperhatikan lagi adalah bahwa biasanya kecanduan minuman keras akan menurun pada anak keturunannya sehingga akibat buruk dari minuman keras ini tidak hanya menimpa orang yang meminum langsung tetapi juga pada keturunannya. Uraian di atas menjelaskan tentang efek-efek negatif dari makanan yang jelas-jelas disebutkan haram dalam Alquran.

Sudah seharusnya kaum muslim memberikan perhatian lebih dalam menyikapi permasalahan makanan halal-haram ini dengan memperhatikan kandungan produk konsumsi yang mereka gunakan atau mencari alternatif pemecahan lainnya. Beberapa alternatif yang diajukan oleh berbagai sumber antara lain lebih banyak mengkonsumsi sayur atau produk organik, menjadi vegetarian, atau mendirikan pertanian dan peternakan terpadu yang akan menghasilkan produk yang terjamin kehalalannya.

Di dalam Alquran, perintah untuk makan makanan halal sering diikuti dengan perintah makan makanan yang *thayyib*. Makanan yang *thayyib* dapat diartikan sebagai makanan dan minuman yang baik dan murni yang berlaku umum untuk segala jenis dan sumber makanan, seperti daging, biji-bijian, buah dan sayur-sayuran, dapat diartikan juga sebagai makanan yang dibenarkan untuk dikonsumsi berdasarkan ilmu kesehatan, makanan yang sehat, proporsional dan aman. Sehingga dengan demikian, dari sudut ini, makanan halal belum tentu *thayyib* bagi orang-orang tertentu.

Sedangkan dari sudut Islam, para ahli tafsir merumuskan makanan yang *thayyib*:

1. Makanan tersebut tidak dianggap kotor dari segi zatnya atau karena telah rusak (kadaluarsa) zatnya atau karena dicampuri benda najis.
2. Sesuai dengan fitrah manusia yang selalu sehat dan proporsional dalam menikmatinya.
3. Mengandung selera bagi orang yang akan memakannya dan tidak membahayakan fisik dan akalnya.
4. Lezat dan tidak ada unsur yang membahayakan bagi pemakannya, bersih dan tidak ada kotoran dan bahkan bisa juga berarti halal.⁸

5. Kesimpulan

Ada istilah "Makan untuk hidup". Mungkin istilah ini dapat dibenarkan karena untuk bertahan hidup makhluk hidup butuh makan. Makan merupakan salah satu bentuk kebutuhan dasar makhluk hidup termasuk manusia. Makanan merupakan kebutuhan hidup manusia yang hakiki. Untuk kelangsungan hidup, manusia perlu makanan, meskipun manusia sendiri tidak hidup untuk makan. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Oleh karena itu, fungsi makanan kini berkembang yaitu sebagai pemenuhan kebutuhan gizi juga menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit. Melalui sumber hukum islam telah menetapkan beberapa makanan dan minuman yang haram dikonsumsi oleh umat islam, seperti darah, binatang yang disembelih atas selain nama Allah, babi, hewan bertanduk dan bertaring, dan semua aneka jenis minuman yang memabukkan. Dalam mengkonsumsi makanan dan minuman ada hal-hal yang harus diperhatikan dengan maksimal supaya tubuh manusia dapat terhindar dari penyakit-penyakit yang berasal dari makanan maupun minuman yang dicerna lewat mulut.

⁸ Quraish Syihab. *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Permasalahan Umat*, h.148

Referensi

Kamus Besar Bahasa Indonesia

Yanggo, Huzeimah Tahido. 2017. *Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam*. Tahkim, Vol. 9, No. 2.

Syihab, M.Quraish. 2000. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.

Syamsuddin. 2020. *Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Aceh: Uin Ar-Raniry.

Jalaluddin As-Suyuthy. *Al-Jami' Al-Shagir*. Jilid 1 CET. IV. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.

Jurnal At-Tibyan Pengaruh Makanan Dalam Kehidupan Menurut Tafsir Al-Azhar-Mulizar vol.1 No.1 Januari-Juni

Al-Qardawi, Yusuf. 2003. *Halal Haram dalam Islam*. Solo: Intermedia.