

KARAKTERISTIK MAKANAN HALALAN THAYYIBAN DALAM AL-QUR'AN

Halim Setiawan

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

halimiaisambas@gmail.com

ABSTRACT

Allah SWT commands that humans consume foods that are lawful and thayyib in nature. Food is a physiological requirement that needs to be fulfilled in order to live. This is because, the energy obtained through food is used for work, growth, reproduction, and carrying out the survival process. Food that is said to be halal and thayyib in the Qur'an is that food must have four characteristics. The four characteristics are: a) The food must be halal, both in terms of its substance and in terms of how to get it and in terms of how to process it. b) The food must contain sufficient and balanced nutrition for consumption. c) Be a person who is proportional in taking food, in the sense that it is in accordance with the needs of consumers, not more or less. d) These foods must be safe when consumed. This paper makes a contribution to society, namely by looking at the phenomenon of halal and haram in society and policies in choosing food and guiding people to avoid dubious food (syubhat).

Keywords: Food, Halal, Thayyib.

ABSTRAK

Allah SWT memerintahkan agar manusia mengonsumsi makanan yang sifatnya halal dan *thayyib*. Makanan adalah keperluan fisiologi yang perlu dipenuhi untuk hidup. Ini karena, tenaga yang diperoleh melalui makanan digunakan untuk bekerja, pertumbuhan, berkembang biak, dan melaksanakan proses kelangsungan hidup. Makanan yang dikatakan halal dan *thayyib* dalam al-Qur'an adalah makanan tersebut harus memiliki empat karakteristik. Empat karakteristik tersebut adalah: a) Makanan tersebut harus halal, baik itu dilihat dari segi zatnya dan dari segi cara mendapatkannya maupun dari segi cara memprosesnya. b) Makanan tersebut harus mengandung gizi yang cukup dan seimbang untuk dikonsumsi. c) Jadilah orang yang proporsional dalam mengambil makanan, dalam artian sesuai dengan kebutuhan konsumen, tidak lebih dan tidak kurang. d) Makanan tersebut harus aman ketika dikonsumsi. Tulisan ini memberikan sebuah kontribusi bagi masyarakat, yaitu dengan melihat kepada fenomena halal dan haram di masyarakat dan kebijakan dalam memilih makanan serta menuntun masyarakat untuk menghindari makanan yang meragukan (*syubhat*).

Kata Kunci: Makanan, Halal, *Thayyib*.

PENDAHULUAN

Makanan dan minuman merupakan kebutuhan pokok makhluk hidup. Tanpa makanan dan minuman, makhluk hidup tidak bisa bertahan untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Setiap orang, baik laki-laki maupun perempuan, tua atau muda, sakit atau sehat selalu membutuhkan makanan dan minuman dalam jenis dan porsi yang berbeda. Oleh karena itu, Islam tidak melarang manusia baik laki-laki maupun perempuan untuk menikmati kehidupan dunia, seperti menikmati makanan yang lezat dan minuman yang segar.

Islam juga menekankan supaya makanan yang dimakan harus berasal dari sumber yang halal dan baik serta sehat (Danial Zainal Abidin, 2007: 202). Makanan dan minuman yang baik dalam al-Qur'an disebut dengan *thayyib*. Makanan *thayyib* dapat diartikan dengan makanan yang proporsional, serta makanan yang sesuai dengan kapasitas fisik, kadar gizi, dan waktu saat melakukan kegiatan makan (Habib Syarief Muhammad Alaydrus, 2009: 104).

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam memberikan banyak informasi tentang makanan halal yang baik dan sehat (*halalan thayyiban*), misalnya dalam surah al-Baqarah ayat 168, al-Maidah ayat 88, an-Nahl ayat 114, dan al-Anfal ayat 69. Hal yang menarik untuk dikemukakan bahwa semua ayat yang didahului oleh panggilan mesra Allah untuk ajakan makan, baik yang ditujukan kepada seluruh manusia maupun kepada orang-orang mukmin selalu dirangkaikan dengan kata *halalan* dan *thayyiban*. Ini menunjukkan bahwa makanan yang terbaik adalah yang memenuhi kedua unsur tersebut. (M. Quraish Shihab, 1996: 136).

Informasi yang disampaikan oleh Allah melalui al-Qur'an yang ditujukan kepada seluruh umat Islam untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan *thayyib* memberikan petunjuk bahwa di bumi ini ada beberapa makanan yang haram dikonsumsi. Sebagai contoh sekarang ini banyak bermunculan kasus-kasus yang tidak diinginkan, seperti adanya kasus beras plastik yang sangat meresahkan seluruh masyarakat Indonesia. Selain itu banyak kasus-kasus seperti banyak gorengan yang mengandung zat lilin, makanan yang mengandung formalin dan tawas. Sangat diperlukan kejelian dan kehati-hatian dalam memilih dan memilah makanan. Jika salah pilih maka kesehatan konsumen tersebut yang menjadi taruhan, bisa saja berujung pada kematian.

Tulisan ini ingin menggali sebuah informasi bagaimana sebenarnya karakteristik makanan yang halal dan baik untuk dikonsumsi menurut ajaran Islam dalam kitab suci al-Qur'an. Mengingat begitu banyak kasus-kasus penyelewengan yang dilakukan oleh produsen-produk nakal untuk mendapatkan keuntungan yang lebih, sehingga rela melakukan

kecurangan-kecurangan tanpa memperhatikan kehalalan produknya yang berdampak negatif bagi para konsumen.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian *library research*, dengan metode kualitatif. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah historis dan *hermeneutik*. Penelitian *library research* yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan konsep makanan *halalan thayyiban* yang terdapat dalam al-Quran. Sumber data yang menjadi rujukan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tafsir al-Mishbah yang membahas makanan halal dan baik sesuai dengan fokus penelitian. Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku-buku karya M. Quraish Shihab, seperti: Wawasan al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Permasalahan Umat, Membumikan al-Quran; Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat, Secercah Cahaya Ilahi: Hidup bersama al-Quran, Membumikan Kalam di Indonesia. Sedangkan sumber data sekunder yang menjadi pendukung teori yang berkaitan dengan makanan yang halal dan *thayyib* bisa berupa data-data dari buku, ensiklopedi, kamus, website, atau sejenisnya yang membahas pemikiran M. Quraish Shihab tentang konsep makanan *halalan thayyiban*.

Teknik pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal penting untuk memperoleh data sesuai fokus yang akan diteliti, karena data peneliti merupakan penelitian kualitatif, maka peneliti memilih teknik pengumpulan data studi dokumenter. Teknik ini merupakan cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan sebanyak mungkin referensi-referensi yang diperoleh, baik berupa data primer maupun data sekunder. Langkah selanjutnya adalah mengklasifikasikan isi setiap referensi sesuai dengan masalah penelitian. Teknik ini tentunya bisa memudahkan peneliti untuk menemukan data penelitian yang berkaitan dengan makanan *halalan thayyiban*. Melalui teknik ini, peneliti mengumpulkan data dengan cara menghimpun ayat-ayat yang memiliki kesamaan tema yang membicarakan tentang makanan halal dan baik. Peneliti ini selain mengumpulkan ayat-ayat al-Quran, juga mengumpulkan data dari ensiklopedi dan buku-buku yang memiliki kesamaan tema tentang makanan halal dan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kedudukan Makanan dalam Islam

Makanan adalah keperluan fisiologi yang perlu dipenuhi untuk hidup. Ini karena, tenaga yang diperoleh melalui makanan digunakan untuk bekerja, pertumbuhan, berkembang biak, dan melaksanakan proses

kelangsungan hidup. Dilihat dari perspektif Islam, tujuan pengambilan makanan bukan hanya untuk kepentingan fisiologi, tetapi apa yang utama adalah sebagai pengabdian diri kepada Allah SWT. Kesehatan dan kekuatan tubuh bergantung pada makanan yang diambil. (Saadan Man dan Zainal Abidin Yahya, 2014: IX).

Islam mengajar umatnya agar tidak berlebihan dan mengimbangi antara keperluan rohani dan jasmani. Terkait soal makanan, Islam menganjurkan umatnya untuk mengambil makanan yang baik atau biasanya disebut makanan halal dan *thayyib*. Perintah mengkonsumsi makanan yang halal dan baik bertujuan untuk menghindarkan manusia agar tidak mengkonsumsi makanan yang dapat merusak diri mereka. (Zaini Nasohah, 2004: 14). Mengkonsumsi makanan yang halal merupakan suatu kewajiban bagi umat Islam, karena selain dibutuhkan untuk pertumbuhan, segala aktivitas manusia setiap harinya bersumber dari makanan baik itu bekerja maupun beribadah.

Melihat pada fungsi makanan yang begitu *urgen* dalam membentuk perkembangan fisik sekaligus mental manusia, maka agama memberikan seruan kepada seluruh umat manusia agar mereka mengkonsumsi 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. (Asrifin an Nakhrawie: 106).

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.

Makanan Tersebut Harus Halal

Islam melarang sesuatu untuk dikonsumsi, maka di balik pelarangan itu, ada dampak negatif bagi tubuh manusia. Sebaliknya Islam membolehkan sesuatu atau menyuruh sesuatu, termasuk mengkonsumsi makanan tertentu, maka dibalik perintah itu ada sisi maslahat yang bisa diambil, sadar atau tidak sadar.

Iman kepada Allah mengharuskan seorang muslim memakan makanan yang dihalalkan Allah dan menghindari makanan yang diharamkan-Nya. Segala yang dihalalkan oleh Allah adalah baik semata dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, dan segala yang diharamkan oleh-

Nya (termasuk berbagai jenis makanan dan minuman) adalah karena barang-barang tersebut tidak memenuhi kebutuhannya. Bahan-bahan makanan yang diharamkan itu juga mengandung bahaya yang berdampak negatif atas tubuh dan kesehatan individu. Allah tidak mengharamkan sesuatu melainkan karena sesuatu itu pada dasarnya memang keji atau karena adanya dampak negatif yang akan ditimbulkannya. (Sayyid Muhammad az-Za'balawi, 2007: 18).

Allah menyediakan semua yang diperlukan oleh manusia di bumi ini, tidak semua yang ada di bumi ini halal untuk dimakan atau digunakan. Halal pun masih memiliki dua kategori yaitu yang baik dan yang tidak baik. Begitu juga dengan makanan yang halal, tidak semua makanan yang halal otomatis baik ada juga makanan yang halal tapi tidak baik untuk dikonsumsi. Sebagaimana yang dijelaskan dalam tafsir al-Mishbah:

...tidak semua makanan yang halal otomatis baik. Karena yang dinamai halal terdiri dari empat macam yaitu: wajib, sunnah, mubah dan makruh. Aktivitas pun demikian. Ada aktifitas yang walaupun halal, namun makruh atau sangat tidak disukai Allah, yaitu pemutusan hubungan. (M. Quraish Shihab, 2001, Vol. III: 173).

Makanan yang Allah sediakan di Bumi ini sangatlah banyak tinggal bagaimana manusia itu sendiri memilih dan memilahnya, karena itulah Allah memberikan akal kepada manusia untuk dapat berfikir mana yang terbaik untuk diri mereka sendiri. Banyak makanan yang halal yang terdapat di bumi ini harus dipilih apakah baik atau tidak ketika dikonsumsi oleh tubuh manusia. Makanan yang dikategorikan halal ternyata masih memiliki beberapa aspek, diantaranya adalah wajib, sunnah, mubah dan makruh.

Perintah mengkonsumsi makanan yang halal terdapat dalam al-Qur'an seperti dalam surah al-Baqarah ayat 168, al-Maidah ayat 88, an-Nahl ayat 114 dan banyak lagi surah-surah yang lain yang memerintahkan untuk mengkonsumsi makanan yang halal bukan yang haram sebagaimana yang telah dijelaskan oleh M. Quraish Shihab dalam tafsirnya, "*Dan makanlah makanan yang halal, yakni bukan yang haram...*". (Shihab:173).

Makanan yang halal dan baik disebutkan dalam al-Qur'an mengandung makna dua aspek yang melekat pada rezeki makanan. Pertama, hendaklah makanan didapatkan dengan cara yang halal yang sesuai dengan ketentuan syari'at Islam, yaitu dalam memperolehnya tidak dengan cara yang diharamkan oleh syari'at Islam, seperti dengan cara paksa, menipu, mencuri, korupsi dan lain-lain. Kedua, makanan yang dikonsumsi hendaklah baik (*thayyib*) yaitu mengandung zat yang dibutuhkan oleh tubuh; baik jumlahnya maupun mutunya hendaklah berimbang gizinya. (Kementerian Agama RI, 2012: 231).

Bersamaan dengan itu, Allah juga melarang manusia untuk mengkonsumsi pangan dari hasil usaha yang haram yang oleh al-Qur'an disebut *al-bathil* sebagaimana telah diperingatkan oleh Allah dalam surah an-Nisa' ayat 29.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَأْكُلُوْا اَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ اِلَّا اَنْ تَكُوْنَ تَجَرَّةً عَنْ
تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوْا اَنْفُسَكُمْ اِنَّ اِلٰهَكُمْ كَانَ يَكُ رَحِيْمًا ﴿٢٩﴾

Terjemahnya: 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 (Q.S an-Nisa': 29). (Departemen Agama RI, 2010: 65).

Menurut al-Qurthubi, yang dimaksud *al-bathil* dalam ayat tersebut adalah "tanpa haq" yang kemudian dijelaskan oleh Ibnu Katsir sebagai usaha-usaha yang diharamkan oleh hukum Syara' seperti riba, judi, dan sebagainya. Usaha-usaha tersebut dilarang hukum Syara' karena termasuk cara perolehan harta yang dilakukan tanpa imbalan dan kerelaan para pihak. (Sopa, 2013: 15). "*M. Quraish Shihab mengatakan, makanan yang halal adalah makanan yang tidak haram, yakni yang tidak dilarang oleh agama memakannya*". (Kementerian Agama RI: 228). Semua makanan yang haram adalah buruk, bahkan sebagiannya lebih buruk daripada sebagian yang lain. Sebaliknya, semua makanan yang halal adalah baik, dan sebagaimana lebih baik dan lebih murni daripada sebagian yang lain. Seperti makanan yang manis, semuanya terasa manis tetapi sebagiannya lebih manis daripada sebagian yang lain. Ada makanan yang sangat manis, ada yang manis, dan ada yang agak manis. Demikian makanan yang halal dan yang haram, sebagiannya memiliki tingkatan yang berbeda dari sebagian yang lain. (Imam al-Gazali, 2007: 30). Ketika suatu makanan diharamkan ketahuilah disebalik itu semua pasti ada hikmahnya yang kita sadari maupun yang tidak kita sadari. Sebagaimana yang dikatakan oleh Syaikh Haitsam al-Hilal:

Syaikh Haitsam al-Hilal mengatakan, Islam melarang sesuatu termasuk melarang suatu makanan untuk dikonsumsi, maka dibalik pelarangan itu ada dampak negatif bagi tubuh manusia. Sebaliknya, jika Islam membolehkan sesuatu atau menyuruh sesuatu termasuk mengkonsumsi makanan tertentu, maka dibalik perintah itu ada sisi maslahat yang bisa diambil sadar atau tidak sadar. (Syaikh Haitsam al-Hilal, 2009: 9-10).

Surah al-An'am ayat 145 merupakan penjelasan Allah tentang makanan yang diharamkan, yaitu:

قُلْ لَا أُحِبُّ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مِيتَةً أَوْ دَمًا
مُصْفًوًّا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رَجْسٌ أَوْ فَسَقًا أَهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ
وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤٥﴾

Terjemahnya: Katakanlah: "Tiadalah aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaku, sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai, atau darah yang mengalir atau daging babi karena sesungguhnya semua itu kotor atau binatang yang disembelih atas nama selain Allah. Barangsiapa yang dalam keadaan terpaksa, sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang" (Q.S al-An'am : 145). (Departemen Agama RI: 116).

Berdasarkan ayat di atas jelas bahwa yang haram itu telah dijelaskan Allah SWT di dalam kitab sucinya. Ada yang haram disebabkan karena zatnya, misalnya darah dan daging babi, adapula yang haram disebabkan karena faktor luar. Al-Maragi menyebutnya dengan *muharramun li'arid*, maksudnya adalah diharamkan karena diperoleh tidak melalui *wajhin sahih*, seperti pencurian, perampokan, pemerasan, dan sebagainya. Tentu saja disebutkan dalam al-Qur'an dihukumkan halal untuk dikonsumsi. Oleh sebab itu ketika Allah menyebutkan jenis-jenis yang diharamkan untuk dikonsumsi, Allah menyebutnya secara terperinci. (Azhari Akmal Tarigan, 2012: 210).

Makanan haram ada dua macam yaitu: yang haram karena zatnya, seperti babi, bangkai, dan darah dan makanan yang haram karena sesuatu bukan dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah makanan yang bukan termasuk kedua macam itu. Perintah dalam ayat tersebut ditujukan kepada seluruh manusia, percaya kepada Allah SWT atau tidak. (Kementerian Agama RI: 228)

Kutipan di atas menjelaskan bahwa makanan bisa menjadi haram karena tiga hal, yaitu haram karena zatnya, haram karena cara perolehannya dan haram karena cara memprosesnya.

a) Makanan Haram Karena Zatnya

Allah SWT telah menetapkan jenis-jenis makanan yang haram berdasarkan zatnya seperti yang dijelaskan dalam surah al-An'am ayat 145 di atas.

“Imam Syafi’i berkata, “Jika seseorang bertanya, ‘apa dasar dari penjelasan anda tersebut?’ Maka jawabnya, ‘ayat ini hanya bisa ditafsirkan seperti apa yang telah aku paparkan, bahwa hal-hal buruk (*khaba’its*) telah dimengerti oleh orang yang diseru ayat ini. Demikian pula dengan pengertian hal-hal yang baik, baik melalui bahasa ataupun melalui informasi yang menetapkan”. (Syekh Ahmad Musthafa al-Farran, 2007: 483).

Seandainya seorang berpendapat bahwa segala yang diharamkan itu karena keharaman zatnya; segala yang tidak ditegaskan keharamannya oleh dalil adalah halal; dia menghalalkan mengkonsumsi kotoran, cacing, dan minum air seni, karena tidak ada dalil yang mengharamkannya. Akan tetapi, masuk kategori hal-hal buruk yang mereka haramkan, maka hal tersebut diharamkan karena pengharaman mereka. Keburukan makanan tersebut tergolong sifat bangkai dan darah yang haram, karena keduanya najis dan menajiskan apa yang disentuh olehnya, padahal sebelum menjadi bangkai, hewan bukan najis. Air seni dan kotoran yang pasti najis tentu lebih diharamkan untuk dikonsumsi. (Al-Farran: 483).

Menurut Rasyid Ridha, Allah SWT mengharamkan bangkai hewan yang mati dengan sendirinya karena berbahaya bagi kesehatan. Hewan mati dengan sendirinya, tidak mati melainkan disebabkan oleh penyakit. Darah diharamkan karena darah itu adalah tempat yang paling baik untuk pertumbuhan bakteri-bakteri. Darah yang diharamkan adalah darah yang mengalir. Babi diharamkan karena babi itu jorok, makanannya yang paling lezat adalah kotoran dan najis. Dia berbahaya bagi kesehatan, berbahaya untuk semua iklim, terutama di daerah tropis, sebagaimana yang dibuktikan oleh berbagai eksperimen. Memakan dagingnya termasuk salah satu penyebab adanya cacing yang mematikan dan mempunyai pengaruh psikologi yang jelek terhadap kehormatan bagi orang yang mengkonsumsinya. (Kementerian Agama RI: 235).

Allah SWT telah menganjurkan kepada umat manusia yang mukmin untuk bersenang-senang dengan hal-hal yang halal dalam kehidupan dunia ini seperti usaha yang halal, makanan yang halal, perhiasan yang halal, dan hal-hal lain yang dihalalkan. Allah SWT menjelaskan pula apa-apa yang diharamkan terhadap manusia seperti hal-hal yang keji dan kotor yang bertentangan dengan naluri yang sehat, atau memang dapat membahayakan fisik, seperti bangkai, darah, daging babi, dan sembelihan yang menyebut selain nama Allah.

b) Makanan Haram Karena Cara Perolehannya

Makanan yang didapatkan dari cara-cara haram seperti mencuri, membeli makanan dengan hasil korupsi, hasil menipu orang lain jelas

haram hukumnya. Haramnya makanan jenis ini adalah karena asal atau cara mendapatkannya, bukan zatnya. (Helmanu Kurniadi, 2010: 177).

Barang-barang haram adalah seperti hasil rampasan, barang curian, pengambilan *qishas* dan hukuman tanpa izin tuannya, merampok, menerima uang suap, jual beli barang-barang haram, pengambilan upah dari pembekaman, mengambil yang bukan haknya, dan sebagainya. Usaha-usaha yang halal, asalnya adalah halal, seperti mencari madu, rumput, dan kayu bakar, sedangkan berburu, terdapat perbedaan pendapat diantara para ulama. Meninggalkannya adalah lebih baik, dan usaha dengan tangan sendiri adalah lebih utama dan lebih mulia. (Al-Gazali, 2010: 177).

c) Makanan Haram Karena Cara Memprosesnya

Sebelum mengkonsumsi makanan yang halal dari segi zatnya maupun dari segi cara memprolehnya, makanan tersebut harus diproses dengan cara yang halal pula. Saat prosesnya tidak benar, meskipun makanan tersebut halal, maka bisa menjadi haram. Proses tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Orang yang menyembelih hewan bukan muslim, tidak menyebut nama Allah, dan tidak menggunakan pisau tajam.
- 2) Menyembelih hewan untuk sesaji (dipersembahkan kepada berhala).
- 3) Ketika menyembelih hewan, darahnya harus keluar secara tuntas, serta urat nadi leher dan saluran nafasnya harus putus.
- 4) Bahan-bahan atau alat yang digunakan untuk menyembelih, memasak, tempat memasak, bumbu, dan bahan baku lainnya diproses secara tidak halal. (Atiqah Hamid, 2012: 19-20).

Kehalalan makanan yang dikonsumsi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor zatnya dan cara mendapatkannya saja, melainkan cara memprosesnya pun memiliki peran penting dalam menentukan makanan yang halal lagi baik atau *halalan thayyiban*.

Mengandung Gizi yang Cukup dan Seimbang

Kehidupan sehari-hari yang penuh dengan berbagai aktivitas, sehingga memerlukan tenaga yang lebih untuk menjalankan aktivitas tersebut. Mengonsumsi makanan yang memiliki gizi yang cukup dan seimbang seperti mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, susu, ikan, daging, dan sebagainya, merupakan suatu keharusan untuk beraktivitas sekaligus untuk pertumbuhan. Sebagaimana yang dikatakan M. Quraish Shihab dalam tafsirnya:

Berpijak pada peranan makanan yang begitu urgen dalam membentuk perkembangan fisik sekaligus mental manusia, maka agama memberikan seruan kepada semua umat manusia agar mereka mengonsumsi makanan yang baik. “Dan makanlah makanan yang halal,

yakni bukan yang haram lagi baik, lezat, bergizi, dan berdampak positif bagi kesehatan...” (Shihab: 173). 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 bertubuh sehat juga bermental kuat. (Nakhrawi: 106).

Gizi, yang dalam hal ini mempunyai peran yang sangat besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan seseorang, tidak terlepas dari apa yang dikemukakan di atas. Adalah merupakan kewajiban setiap orang untuk memelihara kesehatan jasmaninya sehingga dapat berfungsi sebagaimana mestinya. (Shihab: 286). *“Makanan sehat yaitu makanan baik untuk dimakan menurut al-Qur’an dan kesehatan dokter, serta makanan yang baik menurut al-Qur’an dan kedokteran adalah makanan yang mengandung gizi, tidak mengandung penyakit”*. (Munawar M. Saad, 2009: 93). Memelihara kesehatan jasmani agar tetap sehat yaitu dengan olahraga yang teratur dan menjaga pola makan yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Al-Qur’an berisi banyak bagian yang memberikan saran kepada seorang muslim tentang kebiasaan makan makanan yang menyehatkan dan bergizi. Makanan tidak hanya berhubungan dengan pelestarian fisik manusia dan kesejahteraan, tetapi juga untuk kesehatan spritual. (Deni Indra Praja, 2014:15). Makanan yang *thayyib* sebagai salah satu syarat makanan yang ditetapkan dalam al-Qur’an yang diartikan dengan makanan bergizi yaitu yang sesuai dengan pertumbuhan jasmani, tidak berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh. Makanan yang bergizi menjadi kebutuhan pokok oleh setiap tubuh manusia untuk memperoleh kualitas kesehatan yang paripurna”. (Rahman Ritonga, 2005: 44).

Melihat dari sudut pandang kesehatan, makanan haruslah kaya akan berbagai asupan gizi. Apa saja yang dimakan harus mempunyai kandungan gizi yang lengkap dan seimbang. Khususnya mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Hal ini penting karena manfaat makanan yang dikonsumsi berbanding lurus dengan pertumbuhan seseorang. (Fase Badriah, 2007:52).

Akhirnya dapat disimpulkan bahwa gizi merupakan tangga pertama guna mencapai kesehatan dan kesejahteraan. Dua hal terakhir ini merupakan kewajiban umat manusia untuk memelihara dan mencapainya.

Proporsional

Salah satu syarat makanan halal dan *thayyib* adalah ketika mengkonsumsi makanan tersebut haruslah proporsional. Sebagaimana yang dikatakan oleh M. Quraish Shihab: *“Proporsional dalam arti sesuai dengan kebutuhan pemakan, tidak berlebih, dan tidak berkurang”*. (Shihab:

146). Proporsional memiliki arti sesuai dengan porsi, sebanding, seimbang, yaitu sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Menentukan makanan sesuai dengan selera dan kadar yang pas, maka makanan yang kita konsumsi akan menjadi *thayyib*.

Menentukan kadar makanan yang tepat bagi masing-masing individu, yang menjadi acuannya adalah individu yang bersangkutan. Islam mengajarkan metode yang paling ideal dalam hal mengonsumsi makanan yang *thayyib*. Memang moderat adalah *manhaj* Islam dalam segala hal, baik dalam soal makanan maupun yang lain. Moderat dalam mengonsumsi makanan dan tidak berlebihan sangat dituntut oleh kesehatan setiap orang. Berlebih-lebihan menyebabkan manusia terserang penyakit rakus hingga hal itu menjadi kebiasaan dan karakternya, dan biasanya masalahnya tidak berhenti sampai di sini, sebab kebiasaan ini bisa menimbulkan berbagai penyakit. (Az-Za'balawi: 24). Sebagaimana yang disebutkan dalam al-Qur'an Surah al-A'raf ayat 31:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

المُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Terjemahnya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan (Q.S al-A'raf :31).

Proporsional juga diartikan sebagai sesuai dengan kondisi masing-masing pribadi, sebagaimana yang dijelaskan oleh M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbah:

Tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing pribadi. Ada halal yang baik buat si A, karena memiliki kondisi kesehatan tertentu, dan ada juga yang baik untuknya, walau baik buat yang lain. Ada makanan yang halal tetapi tidak bergizi, dan ketika itu ia menjadi kurang baik. Yang diperintahkan adalah yang halal lagi baik. (Shihab: 173).

Kutipan di atas memerintahkan untuk memakan makanan yang halal lagi baik. Tidak semua makanan yang halal otomatis baik, karena yang disebut halal meliputi empat hal, yaitu wajib, sunah, mubah, dan makruh. Selanjutnya tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing pribadi. Ada halal yang baik buat si A, karena memiliki kondisi kesehatan tertentu dan ada juga yang kurang baik untuknya walau baik buat yang lain. Ada juga makanan yang halal, tetapi tidak bergizi dan karena itu ia menjadi kurang baik. Yang diperintahkan ialah yang halal lagi baik. (Sudirman Tebba, 2005: 64).

Aman

Perangkaian perintah makan dengan perintah bertakwa, menuntun dan menuntut agar manusia selalu memperhatikan sisi takwa yang intinya adalah berusaha menghindar dari segala yang mengakibatkan siksa dan terganggunya rasa aman.

Takwa dari segi bahasa berarti “keterhindaran”, yakni keterhindaran dari siksa Tuhan, baik di dunia maupun di akhirat.

“...dan bertakwalah kepada Allah dalam segala aktivitas kamu yang kamu terhadap-Nya adalah mu'minin, yakni orang-orang yang mantap keimanannya” (Shihab: 173). Siksa Tuhan di dunia adalah akibat pelanggaran terhadap hukum-hukum Tuhan yang berlaku di alam ini, sedangkan siksanya di akhirat adalah akibat pelanggaran terhadap hukum-hukum syari'at. Hukum Tuhan di dunia yang berkaitan dengan makanan misalnya adalah: siapa yang mengkonsumsi makanan yang kotor atau berkuman maka dia akan menderita sakit. Penyakit akibat pelanggaran ini adalah siksa Allah di dunia, maka perintah bertakwa kepada sisi duniawinya dan dalam konteks makanan, menuntut agar setiap makanan yang dicerna tidak mengakibatkan penyakit atau dengan kata lain memberi keamanan bagi pengkonsumsinya. Ini tentu di samping harus memberinya keamanan bagi kehidupan ukhrawinya. (Shihab: 148).

Surah an-Nisa' ayat 4 memberikan suatu petunjuk bahwa dalam mengkonsumsi makanan itu haruslah mengutamakan keamanan, adapun teks ayat al-Quran surah an-Nisa' ayat 4 adalah sebagai berikut:

وَعَاتُوا النِّسَاءَ صَدَقَتِهِنَّ نَحْلَةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا ﴿٤﴾

Terjemahnya: Berikanlah maskawin (mahar) kepada wanita (yang kamu nikahi) sebagai pemberian dengan penuh kerelaan. Kemudian jika mereka menyerahkan kepada kamu sebagian dari maskawin itu dengan senang hati, maka makanlah (ambillah) pemberian itu (sebagai makanan) yang sedap lagi baik akibatnya (Q.S an-Nisa': 4).

Makanan yang dikonsumsi oleh manusia harus memenuhi ciri-ciri yang ditentukan oleh ayat-ayat ini agar makanan tersebut berguna bagi tubuh dan mendatangkan ketenangan pada jiwa. Makanan itu meskipun halal tapi tidak *thayyib*, berarti dia adalah makanan yang busuk, atau mentah, kurang masak. Makanan yang seperti itu berbahaya bagi tubuh, merusak organ-organ yang ada di dalamnya, dan menyebabkan orang yang mengkonsumsinya terserang penyakit yang membuatnya tidak bisa menunaikan pekerjaan-pekerjaan yang dibebankan kepadanya. (Az-Za'balawi: 20).

Makanan yang dikatakan *thayyib* berdasarkan beberapa penjelasan di atas adalah makanan yang halal, karena syarat utama makanan yang baik untuk dikonsumsi adalah makanan yang halal. Makanan yang halal

saja tidak menjamin seseorang itu sehat ketika mengonsumsi makanan tersebut, maka makanan yang dikonsumsi haruslah makanan yang memiliki gizi yang cukup dan seimbang. Kebutuhan gizi yang cukup untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan setiap harinya. Makanan yang dikonsumsi itu harus sesuai dengan kebutuhan konsumen, karena ketika seseorang mengonsumsi makanan secara berlebihan maka makanan itu hanya akan mendatangkan penyakit pada konsumen tersebut. Keamanan makanan yang ingin dikonsumsi itu juga menjadi hal terpenting untuk diperhatikan, karena ketika mengonsumsi makanan yang kadaluwarsa bukan sehat yang didapatkan, malah penyakit yang akan didapatkan.

PENUTUP

Setelah menghimpun dan melakukan analisa dengan berbagai pendekatan keilmuan tentang makanan *halalan thayyiban* dalam al-Qur'an yang telah dipaparkan di atas yang terdiri dari beberapa pembahasan, maka dapat dibuat sebuah kesimpulan sebagai berikut:

Makanan yang dikatakan halal dan *thayyib* dalam al-Qur'an adalah makanan tersebut harus memiliki empat karakteristik. Empat karakteristik tersebut adalah: Makanan tersebut harus halal, baik itu dilihat dari segi zatnya dan dari segi cara mendapatkannya maupun dari segi cara memprosesnya. Makanan tersebut harus mengandung gizi yang cukup dan seimbang. Jadilah orang yang proporsional dalam mengambil makanan, dalam artian sesuai dengan kebutuhan pemakan, tidak lebih dan tidak kurang. Makanan tersebut harus aman ketika dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Danial Zainal. *Qur'an Saitifik: Meneroka Kecemerlangan Quran dari pada Teropong Sains*. Kuala Lumpur: PTS. Millennia Sdn. Bhd, 2007.
- Akmal Tarigan, Azhari. *Tafsir Ayat-ayat Ekonomi: Sebuah Eksplorasi Melalui Kata-kata Kunci dalam al-Qur'an*. Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2012.
- Alaydrus, Habib Syarief Muhammad. *Agar Hidup Selalu Berkah: Meraih Ketentraman Hati dengan Hidup Penuh Berkah*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009.
- Al-Farran, Syekh Ahmad Musthafa. *Tafsir Imam Syafi'i*, Penerjemah: Fedrian Hasmand, dkk. Jakarta: Almahira, 2007.
- Al-Gazali, Imam. *Rahasia Halal-Haram: Hakikat Batin Perintah dan Larangan Allah*, Penerjemah: Iwan Kurniawan. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007.
- _____. *9 Risalah al-Gazali*. Penerjemah: Irwan Kurniawan. Bandung: Pustaka Hidayah, 2010.
- Al-Hilal, Syaikh Haitsam. *Makanan dan Minuman dalam Islam*, Penerjemah: Mukhlis Rahmanto. Jakarta: al-Kautsar, 2009.
- An Nakhrawie, Asrifin. *Ayat-ayat yang Terabaikan dan Hadits-hadits yang Terlupakan*. Surabaya: Ikhtiar, t.t.
- Az-Za'balawi, Sayyid Muhammad. *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, Penerjemah: Abdul Hayyie al-Kaltani. Jakarta: Gema Insani Press: 2007.
- Badriah, Fase. *Boyz Only: Petunjuk Islami Kesehatan Reproduksi bagi Remaja Cowok*, (Jakarta: Gema Insani, 2007).
- Deni, Indra Praja. *Islamic Food Combining: Menu Sehat Nabi Muhammad*. Yogyakarta: Garudhawaca, 2014.
- Departemen Agama RI, *Mushaf al-Qur'an dan Terjemah*. Jakarta: PT. Pena Pundi Aksara, 2010.
- Hamid, Atiqah. *Buku Pintar Halal Haram Sehari-hari*. Jogjakakarta: Diva Press, 2012.
- Kementerian Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Quran. 2012.
- Kurniadi, Helmanu. *The Secret of Haram*. Yogyakarta: Qudsi Media, 2008.

- Man, Saadan dan Zainal Abidin Yahya, *Halalkah Makanan Kita?* Selangor: PTS. Islamik Sdn. Bhd, 2014.
- Nasohah, Zaini. *Syariah dan Undang-Undang Suatu Perbandingan*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd, 2004.
- Ritongga, Rahman. *Akidah: Merakit Hubungan Manusia dengan Khaliknya Melalui Pendidikan Akidah Anak Usia Dini*. Surabaya: Amelia, 2005), hlm. 44.
- Saad, Munawar M. *Kesehatan dalam Islam*. Pontianak: STAIN Pontianak Press, 2009.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2001, Vol. III.
- _____. *Wawasan al-Qur'an; Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Permasalahan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Sopa, *Sertifikasi Halal Majelis Ulama Indonesia: Studi Fatwa Halal MUI terhadap Produk Makanan, Obat-obatan dan Kosmetika*, Jakarta: Gaung Persada Press, 2013.
- Tebba, Sudirman. *Sehat Lahir Batin: Handbook bagi Pendamba Kesehatan Holistik*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2005.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Bahasa Arab*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus wa Zurriyyah, 2010.