

Makanan Dan Gizi Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Analisa Kajian Literatur)

Wiwik Widiyati

Dosen Stikes Maluku Husada

Korespondensi Penulis: wiwikwidiyati15@gmail.com

Abstract. *Islam is present on earth by truly caring for the human soul and mind by providing healthy food from pre-conception to the next stages of life. Food consumed by humans must contain various kinds of nutritional content that can support human life processes. This research uses a literature review method where the researcher carries out a series of research involving various kinds of information originating from literature such as books, encyclopedias, documents, and so on with the aim of finding various kinds of theories and ideas which can then formulate results in accordance with the research objectives. The results of research from various literary sources show that in Islamic teachings, food and drink consumed by humans, especially Muslims, must be selective, namely halal according to Allah's instructions in the Koran and the explanation of the Prophet Muhammad SAW in the hadith, and of thayyiban quality, namely food that is useful for the body, it is not damaging, not disgusting, delicious, does not expire and does not conflict with God's commands, because it is not forbidden. Islam and health basically have the same goal for the good of humans. Therefore, when consuming food, there are several conditions that must be met and strictly observed so that humans avoid various types of diseases that originate from food.*

Keywords: Food, Nutrition, Health, Halal, Good

Abstrak. Islam hadir dimuka bumi dengan sungguh-sungguh memelihara jiwa dan akal manusia yang dilakukan dengan memberikan makanan sehat sejak masa pra-konsepsi hingga tahapan-tahapan kehidupan berikutnya. Makanan yang dikonsumsi manusia harus mengandung berbagai macam kandungan gizi yang dapat menunjang proses kehidupan manusia. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dimana peneliti melakukan serangkaian penelitian yang melibatkan berbagai macam informasi yang berasal dari kepustakaan seperti buku, ensiklopedi, dokumen, dan sebagainya dengan tujuan untuk menemukan berbagai macam teori dan gagasan yang kemudian dapat dirumuskan hasil sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil dari penelitian berbagai sumber literatur menunjukkan dalam ajaran Islam, makanan dan minuman yang dikonsumsi manusia khususnya umat Islam harus selektif, yakni halal sesuai petunjuk Allah dalam Al-Qur'an dan penjelasan Nabi Muhammad SAW dalam hadits, serta berkualitas thayyiban, yakni makanan yang berguna bagi tubuh, tidak merusak, tidak menjijikkan, enak, tidak kadaluarsa dan tidak bertentangan dengan perintah Allah, karena tidak diharamkan. Islam dan kesehatan pada dasarnya memiliki satu tujuan yang sama demi kebaikan manusia. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi dan benar-benar diperhatikan agar manusia terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan.

Kata kunci: Makanan, Gizi, Kesehatan, Halal, Baik

PENDAHULUAN

Dalam QS. 'Abasa ayat 24 ditemukan adanya perintah bahwa manusia harus memperhatikan apa yang dimakannya atau bisa diartikan ada anjuran untuk memilih makanan-makanan yang baik dan bergizi. Hal yang disampaikan dalam QS. Al-Anbiya' ayat 8 juga berkorelasi relevan dengan ilmu gizi karena menurut ilmu gizi, persyaratan makanan yang thayyib (bergizi) adalah yang dapat memenuhi fungsi-fungsi kepuasan jiwa, diantaranya rasa kenyang, kebutuhan naluri dan jiwa, kebutuhan sosial budaya, serta pemenuhan fungsi fisiologik (memberikan energi, pertumbuhan badan, pembentukan sel, mengatur

metabolisme zat-zat gizi, dan pertahanan tubuh). Oleh karena itu, diperlukan kajian yang membahas tentang ilmu gizi dan makanan dalam perspektif Islam dan Kesehatan agar tidak terjadi ketimpangan dan kesenjangan di antara keduanya.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Ilmu Gizi

Kata gizi berasal dari bahasa Arab "ghidza" yang berarti makanan. Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan yang hubungannya dengan kesehatan optimal. Definisi lengkap ilmu gizi yang merupakan modifikasi dari National Academy of science oleh organisasi profesi yang berkaitan dengan gizi pada seminar pengembangan ilmu gizi pada tahun 2000 yaitu ilmu yang mempelajari zat-zat dari pangan yang bermanfaat bagi kesehatan dan proses yang terjadi pada pangan sejak dikonsumsi, dicerna, diserap, sampai dimanfaatkan tubuh, serta dampaknya terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kelangsungan hidup manusia serta faktor yang mempengaruhinya.

Pentingnya Gizi bagi Kehidupan

Gizi sangat berperan penting dalam kehidupan manusia, mulai dari dalam kandungan hingga lanjut usia. Gizi sangat penting untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan. Gizi yang baik akan meningkatkan kualitas hidup seseorang dan juga berfungsi sebagai imun atau penangkal terhadap berbagai jenis penyakit. Makanan bergizi mengandung keseimbangan zat-zat gizi di dalamnya yang terdiri atas karbohidrat, protein, lipid / lemak, vitamin dan mineral. Kandungan gizi dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari akan sangat berpengaruh terhadap daya imunitas tubuh dan gerakan kita. Oleh sebab itu, persoalan gizi tidak boleh disepelekan dan dianggap remeh, hal ini justru harus diperhatikan dengan baik sehingga tubuh mendapatkan asupan gizi yang baik dan cukup.

PEMBAHASAN

Gizi dan Makanan dalam Perspektif Islam

Pemenuhan gizi merupakan kewajiban setiap orang dalam rangka memelihara kesehatannya, sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW dalam HR.Al-Bukhari, Ahmad, dan An-Nasa'i yaitu "sesungguhnya tubuhmu memiliki hak yang harus engkau penuhi" yang berarti seseorang wajib untuk memelihara jasmninya, sehingga dapat berfungsi dengan sebagaimana mestinya. Khusus bagi umat Islam, masalah makanan tidak hanya dapat dianggap sebagai masalah duniawiyah dengan kedudukan hukum "mubah", tetapi juga fardu'ain dan fardu kifayah. Makanan menjadi kesenangan dan kenikmatan bagi manusia dan

ketiadaannya dapat menimbulkan kesengsaraan. Islam telah menjelaskan bahwa makan yang benar adalah sebuah proses memberi kekuatan pada tubuh untuk bisa menggerakkannya sekaligus melindungi dari segala macam penyakit. Namun, proses tersebut tidak boleh dilakukan secara berlebihan karena dapat mengakibatkan buruknya proses pencernaan dan penyerapan unsur-unsur makanan yang dibutuhkan tubuh hingga menyebabkan sel menjadi rusak dan pecah atau dalam porsi yang terlalu sedikit yang dapat menyebabkan lambatnya gerak pembangunan serta perlindungan jaringan tubuh.

Islam sangat menekankan pentingnya memperhatikan kesehatan dan makanan yang dikonsumsi. Dalam beberapa literatur klasik Islam, dijumpai uraian-uraian yang menjelaskan tentang pengobatan dan riwayat-riwayat mengenai kehidupan nabi yang berkaitan dengan pengobatan dan makanan. Oleh sebab itu, perhatian Islam terhadap makanan yang dikonsumsi dan kesehatan manusia menjadi pembahasan yang sangat penting karena berhubungan erat dengan nilai-nilai kemanusiaan dan pendukung dalam beribadah. Pandangan Islam tentang kesehatan masyarakat berkaitan erat dengan konsepsi Islam tentang manusia sebagai makhluk sosial yang dalam kaitannya dengan kesehatan masyarakat dan kesejahteraan negara, gizi merupakan syarat untuk mencapai semua itu. Perbaikan gizi makanan, olahraga, dan pola hidup sehat atau cara lainnya, merupakan bagian dari upaya merealisasikan tujuan pokok syariat.

Dalam ajaran Islam, manusia tidak bisa sembarangan dalam mengonsumsi makanan sesuai selera tanpa memperhatikan aturan-aturan yang ada. Kualitas makanan yang ditetapkan dalam Al-Qur'an adalah makanan yang halal dan baik (*thayyib*) dengan kuantitas yang proporsional, tidak berlebihan atau kekurangan, serta memiliki pengaruh yang baik dan aman. Jenis-jenis makanan yang dianjurkan adalah pangan nabati (kurma, padi-padian, sayur-mayur, buah-buahan) dan pangan hewani (daging hewan darat, ikan laut, susu, madu). Sehingga dengan petunjuk dan penjelasan Al-Qur'an, prinsip makanan bergizi "empat sehat lima sempurna" yang selama ini dikenal masyarakat dapat disempurnakan menjadi "lima sehat enam sempurna" yang mengkumulasi beberapa unsur seperti makanan pokok, sayur-mayur, lauk-pauk, buah-buahan, susu, dan madu yang halal dan *thayyib*. Terpenuhnya dua kriteria tersebut akan memberikan dampak positif bagi kesehatan manusia. Makanan sehat yang dianjurkan oleh Islam tidak hanya sebatas persoalan halal dan haram, tetapi juga menyangkut kualitas dan kuantitas gizi dan porsinya. Dua hal tersebut sangat penting dan berkaitan dengan kesehatan seseorang, sebab kekurangan atau kelebihan zat gizi akan menyebabkan berbagai penyakit dan berpengaruh terhadap kondisi ibadah seseorang.

Islam sangat menekankan pentingnya memperhatikan kesehatan dan makanan yang dikonsumsi. Makanan sehat yang dianjurkan oleh Islam tidak hanya sebatas persoalan halal dan haram, tetapi juga menyangkut kualitas dan kuantitas gizi dan porsi. Pemenuhan gizi merupakan kewajiban setiap orang dalam rangka memelihara kesehatannya. Perhatian Islam terhadap makanan yang dikonsumsi dan kesehatan manusia menjadi pembahasan yang sangat penting karena berhubungan erat dengan nilai-nilai kemanusiaan dan pendukung dalam beribadah. Dengan menguasai ilmu agama dan sains diharapkan umat Islam mampu hidup dengan layak di dunia maupun di akhirat.

Permasalahan agama dan sains merupakan permasalahan yang sudah lama diperbincangkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak kesenjangan antara Islam dengan kesehatan. Banyak ahli agama yang tidak memperhatikan masalah kesehatan, dan sebaliknya banyak ahli kesehatan yang tidak memperhatikan hukum-hukum Islam yang berkaitan dengan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak kesenjangan antara Islam dengan kesehatan.

Islam hadir di muka bumi dengan sungguh-sungguh memelihara jiwa dan akal manusia yang dilakukan dengan memberikan makanan sehat sejak masa pra-konsepsi hingga tahapan-tahapan kehidupan berikutnya. Dalam QS. 'Abasa ayat 24 ditemukan adanya perintah bahwa manusia harus memperhatikan apa yang dimakannya atau bisa diartikan ada anjuran untuk memilih makanan-makanan yang baik dan bergizi. Hal yang disampaikan dalam QS. Al-Anbiya' ayat 8 juga berkorelasi relevan dengan ilmu gizi karena menurut ilmu gizi, persyaratan makanan yang *thayyib* (bergizi) adalah yang dapat memenuhi fungsi-fungsi kepuasan jiwa, diantaranya rasa kenyang, kebutuhan naluri dan jiwa, kebutuhan sosial budaya, serta pemenuhan fungsi fisiologik (memberikan energi, pertumbuhan badan, pembentukan sel, mengatur metabolisme zat-zat gizi, dan pertahanan tubuh).

Makanan Halal dan Bergizi

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

Kecenderungan ini bisa kita lihat dengan semakin peduli umat Islam terhadap kondisi (perubahan) sistem sosial budaya yang ada. Munculnya berbagai penyimpangan perilaku sosial dari standar nilai moral keberagaman baik yang diproduksi oleh rekayasa sistem sosial

budaya dilingkungan mereka sendiri, maupun yang dipaksakan oleh rekayasa kekuasaan menjadi sasaran kecaman dan protes mereka. Dan sebaliknya tuntutan-tuntutan umat terhadap diberlakukannya sistem sosial budaya berdasarkan keyakinan ajaran agama (baca hukum Islam) mulai nampak jelas. Tuntutan ditetapkan sistem perbankan berdasarkan *syareat* Islam, bahkan sebagian daerah ada yang menuntut diberlakukannya *syareat* Islam, termasuk tuntutan diberlakukannya lebelisasi halal secara otoritatif oleh pemerintah pada setiap produk makanan dan minuman bisa menjadi contoh.

Pentingnya Makanan Halal Bagi Muslim

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

Al Quran sebagai pedoman utama umat Islam mengajarkan kepada umat manusia pada umumnya dengan menempatkan makan dan minuman pada tataran kebutuhan yang proporsional, yaitu dengan tetap melakukan setiap hari untuk mempertahankan hidup, namun harus pula tetap dalam kerangka semangat spiritualisme.

Allah menegaskan dalam Firman-Nya:

{يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ} [البقرة : 168]

Haisekalian 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 Baqa:rah / 2: 168).

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

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

Dampak Makanan Halal Terhadap Perilaku

Ajaran Allah yang mengharuskan kita untuk selalu menjaga kehalalan pangan yang kita konsumsi sudah pasti mengandung berbagai maksud dan manfaat. Di samping karena alasan yang bersifat lahir (yaitu menjaga keseimbangan kesehatan dan tubuh), juga mengandung hikmah-hikmah batin yang tidak semuanya bisa di sentuh oleh kemampuan akal manusia. Demikian juga Allah memberikan ruang-ruang kepatuhan sebagai hamba untuk dijadikan tolak ukur keimanan dan ketakwaan, sejauh mana manusia yang mengaku dirinya beriman mau dan mampu menjelaskan syariat Nya.

Di antara dampak yang bisa dirasakan secara langsung dari makanan halal terhadap perilaku adalah sebagai berikut :

Pertama, menjaga keseimbangan jiwa manusia yang hakekatnya suci (fitrah) sebagaimana baru dilahirkan di dunia. Dengan mengkonsumsi makanan halal, berarti kita konsisten dengan garis kesepakatan yang pernah terjadi di dalam kandungan ibu kita (alam arwah) yang berisi persetujuan bahwa Allah adalah Tuhan kita yang mengatur segala urusan. Perintah untuk selalu menjaga kehalalan makanan seiring dengan amal shaleh yang akan dilakukan untuk menjaga keseimbangan fitrah manusia seiring dengan maksud ayat:

{يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ} [المؤمنون : 51]

51. Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang saleh. Sesungguhnya Aku Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS Al Mukminun/23:51).

Ayat tersebut sangat menganjurkan manusia untuk selalu mencermati dengan sungguh-sungguh terhadap konsumsinya sebelum ia melakukan perbuatan-perbuatan yang segaris dengan nilai-nilai fitrah.

Kedua, menumbuhkan sikap juang yang tinggi dalam menegakkan ajaran Allah dan Rasul-Nya ajaran Allah dan rasul-Nya di bumi. Bagi orang yang selalu mengusahakan untuk menjaga makanannya dari yang haram berarti ia telah berjuang di jalan Allah dengan derajat yang tinggi. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi SAW :

Artinya :

Barang siapa yang berusaha atas keluarganya dari barang halalnya, maka ia seperti orang yang berjuang di jalan Allah. Dan barang siapa menuntut dunia akan barang halal dalam penjagaan, maka ia berada di dalam derajat orang-orang yang mati syahid (HR Thabrani dari Abu Hurairah).

Ketiga, dapat membersihkan hati dan menjaga lisan dari pembicaraan yang tidak perlu. Makanan halal yang dikonsumsi akan tumbuh dan berkembang menjadi daging bersamaan dengan meningkatnya kualitas kesalehan-kesalehan, baik lahir maupun batin. Sebagaimana Nabi bersabda:

Artinya: Barang siapa yang makan makanan halal empat puluh hari, maka Allah menerangi hatinya dan Dia alirkan sumber-sumber hikmah dari hatinya atas lisannya. (HR. Abu Nuaim dari Abu Ayub).

Keempat, menumbuhkan kepercayaan diri di hadapan Allah. Orang yang selalu mengkonsumsi makanan halal, maka dengan sendirinya akan menambah keyakinan diri bahwa Allah dekat dengan kita yang selalu mendengarkan permintaan doa kita. Sabda Nabi mengatakan:

Artinya: Bahwasanya Saad mohon kepada Rasulullah SAW untuk memohonkan kepada Allah SWT untuk menjadikannya (Saad) diperkenankan doanya. Lalu beliau bersabda, Baikkanlah makananmu maka doamu diperkenankan. (HR Thabrani dari Ibnu Abbas).

Konsep Gizi Seimbang dalam Al Qur'an

Gizi adalah salah satu ilmu bidang kesehatan yang diatur dalam Qur'an. Islam sangat memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan makanan. Allah Swt. sangat mementingkan masalah makanan bagi makhluk hidup-Nya. Pedoman Gizi Seimbang adalah pedoman yang telah disusun sesuai dengan rekomendasi keputusan Kongres Gizi Internasional di Roma. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal tersebut dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur.

Al-Qur'an sudah terlebih dahulu mengkaji konsep gizi seimbang sebagai panduan konsumsi makan yang baik. Di dalamnya, Al-Qur'an menjelaskan berbagai jenis kelompok pangan yang dapat manusia konsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh. Fungsinya agar tubuh dapat bergerak, bertumbuh, dan berkembang. Salah satu pilar pedoman gizi seimbang yaitu mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam. Tubuh membutuhkan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral agar dapat bergerak, bertumbuh, berkembang, dan menunjang kesehatannya. Namun, tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi bagi tubuh, kecuali Air Susu Ibu (ASI). Cara menerapkannya yaitu mengkonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan.

Pertama, makanan pokok seperti biji-bijian dan gandum termasuk kelompok pangan sereal mengandung karbohidrat yang berperan sebagai sumber energi di dalam tubuh. Perintah di dalam Al-Qur'an untuk mengonsumsi makanan pokok terdapat di dalam Surat Yasin ayat 33 : "Suatu tanda (kekuasaan Allah) bagi mereka, tanah yang sudah mati, kami menghidupkannya dan kami keluarkan biji-bijian dari tanah tersebut, maka dari biji-bijian itu mereka makan". Selain itu juga terdapat Surat Abasa ayat 27: "Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu".

Kedua, konsumsi lauk pauk seperti daging, ikan, seafood, telur, susu dan olahannya, termasuk kelompok pangan sumber protein yang berperan sebagai zat pembangun. Perintah mengonsumsi lauk pauk seperti daging, ikan atau seafood Allah jelaskan di dalam Surat An-Nahl ayat 14 : "Dan Dialah, Allah yang menundukan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya". Dan dalam Surat Al-Mu'min ayat 79 : "Allah yang menjadikan hewan-hewan ternak untukmu, sebagian untuk kamu kendarai dan sebagian lagi kamu makan."

Sementara, susu termaktub dalam surah An-Nahl ayat 66: "Dan sungguh, pada hewan ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari apa yang ada dalam perutnya (berupa) susu murni antara kotoran dan darah, yang mudah ditelan bagi orang yang meminumnya".

Ketiga, Al-Qur'an meminta untuk mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan rempah untuk memenuhi vitamin dan mineral yang manusia butuhkan untuk melawan radikal bebas di dalam tubuh. Hal ini dijelaskan di dalam Al-Qur'an dalam surah Al-Baqarah ayat 61: "Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah". Selain itu terdapat pula dalam Surat Al-Mu'minun ayat 19: "Lalu dengan (air) itu, Kami tumbuhkan untukmu kebun-kebun kurma dan anggur. Di sana kamu memperoleh buah-buahan yang banyak dan sebagian dari (buah-buahan) itu kamu makan."

Adapun jenis buah-buahan yang terdapat di dalam Al-Qur'an yaitu buah pisang (QS Al Waqiah : 29), buah anggur (QS Al-Mu'minun : 19), buah delima (QS Al An'am : 141), buah zaitun (QS An-Nahl : 11), buah Tin (QS surah At-Tin : 1), buah kurma (QS Maryam : 25-26).

Keempat, Allah juga memerintahkan umatnya untuk tidak makan secara berlebihan. Hal ini sesuai dengan surah Al-A'raf ayat 31: "Makan dan minumlah dan janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." Proporsi

makanan yang sesuai dan seimbang, serta dalam jumlah yang cukup juga dijelaskan dalam konsep gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian riset kesehatan dasar (2018) menunjukkan bahwa 95,4% konsumsi sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia usia 5 tahun ke atas masih di bawah anjuran dan sebesar 46,6 % anak usia 6-23 bulan yang mengonsumsi makanan beragam. Penduduk Indonesia pada usia dewasa >18 tahun yang mengalami gizi lebih sebesar 13,6% dan obesitas sebesar 21,8%. Gizi yang tidak optimal akan meningkatkan risiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, dan lain-lain.

Pola dan kebiasaan makan merupakan faktor utama yang memengaruhi gizi dan derajat kesehatan seseorang. Oleh karena itu, pengetahuan, sikap dan praktik tentang gizi seimbang masih perlu setiap individu tingkatkan. Hal ini sesuai dengan yang tercantum dalam surah Abasa ayat 24: "maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya." Oleh karena itu, manusia diminta untuk berpikir dengan akal bagaimana makanan itu diciptakan dan diatur untuknya. "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi." (QS. Al-Baqarah: 168).

Kriteria Halal Menurut Ulama Fiqh

Menentukan halal atau tidaknya suatu urusan adalah suatu yang paling asasi dalam hukum Islam. Dalam Al-Quran ditegaskan:

{قُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ لَكُمْ مِنْ رِزْقٍ فَجَعَلْتُمْ مِنْهُ حَرَامًا وَحَلَالًا قُلْ اللَّهُ أَدْنَىٰ لَكُمْ حَرَامًا عَلَى اللَّهِ تَقْتَرُونَ} [يونس: 59]

59. Katakanlah: "Terangkanlah kepadaku tentang rezki yang diturunkan Allah kepadamu, lalu kamu jadikan sebagiannya Haram dan (sebagiannya) halal". Katakanlah: "Apakah Allah Telah memberikan izin kepadamu (tentang ini) atau kamu mengada-adakan saja terhadap Allah ?" (QS. Yunus :59)

Demikian juga dalam firman-Nya sbb:

{وَلَا تَقُولُوا لِمَا تَصِفُ أَلْسِنَتُكُمُ الْكَذِبَ هَذَا حَلَالٌ وَهَذَا حَرَامٌ لِيَتَقَرَّبُوا عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ ۗ إِنَّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ لَا يُفْلِحُونَ} [النحل : 116]

116. Dan janganlah kamu mengatakan terhadap apa yang disebut-sebut oleh lidahmu secara dusta "Ini halal dan Ini haram", untuk mengada-adakan kebohongan terhadap Allah. Sesungguhnya orang-orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah tiadalah beruntung. (QS. An-Nahl: 116).

Menurut pandangan ulama fiqh, dalil-dalil di atas (ayat-ayat tersebut) merupakan pengetahuan yang bersifat keyakinan bahwa Allah-lah satu-satunya Zat yang paling berhak memutuskan halal haramnya sesuatu. Secara teologis, pengharaman dan penghalalan sesuatu

di luar otoritas yang dipunyai Allah adalah perbuatan yang bisa dikategorikan syirik. Barang siapa melakukannya (al-tahlil wa al-tahrim), maka dia telah melewati batas dan melampaui hak ketuhanan dalam pembuatan syariah untuk makhluk, dan barang siapa rela atas ilmu tersebut dan mengikuti jejaknya, maka ia telah menjadikan persekutuan kepada Allah dan masuk kategori syirik. Sebagaimana firman Allah dalam

{أَمْ لَهُمْ شُرَكَاءُ شَرَعُوا لَهُمْ مِنَ الدِّينِ مَا لَمْ يَأْذَنَ بِهِ اللَّهُ ۗ وَلَوْلَا كَلِمَةُ الْفَصْلِ لَفُضِيَ بَيْنَهُمْ وَإِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ} [الشورى : 21]

21. Apakah mereka mempunyai sembahhan-sembahan selain Allah yang mensyariatkan untuk mereka agama yang tidak diizinkan Allah? sekiranya tak ada ketetapan yang menentukan (dari Allah) tentulah mereka Telah dibinasakan. dan Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu akan memperoleh azab yang amat pedih. (QS Asy-Syura :21)

Al-quran melarang keras mencela perbuatan orang-orang Ahli Kitab (Yahudi dan Nasrani) yang memberikan otoritas untuk menghalalkan dan mengharamkan kepada para pendeta dan rahib-rahib. Allah SWT berfirman:

{اتَّخَذُوا أَحْبَارَهُمْ وَرُهْبَانَهُمْ أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَالْمَسِيحَ ابْنَ مَرْيَمَ وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا إِلَهًا وَاحِدًا ۗ لَّا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۗ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ} [التوبة : 31]

31. Mereka menjadikan orang-orang alimnya dan rahib-rahib mereka sebagai Tuhan selain Allah[639] dan (juga mereka mempertuhankan) Al masih putera Maryam, padahal mereka Hanya disuruh menyembah -mereka persekutukan. (QS At-Taubah:31) [639] Maksudnya: mereka mematuhi ajaran-ajaran orang-orang alim dan rahib-rahib mereka dengan membabi buta, biarpun orang-orang alim dan rahib-rahib itu menyuruh membuat maksiat atau mengharamkan yang halal.

Dari ayat-ayat dan hadits-hadits yang jelas sebagaimana tersebut di atas, para ahli fiqh mengetahui dengan seyakini-yakinnya bahwa Allah sajalah yang memiliki otoritas untuk menghalalkan dan mengharamkan, baik melalui kita suci-Nya atau lisan rasul-Nya. Tugas mereka tidak lebih dari menjelaskan hukum Allah dalam hal-hal yang dihalalkan atau diharamkan tersebut.

Tidak terkecuali dalam masalah makanan, bahkan hal ini secara jelas diatur dalam Al-quran dan Al-Hadits. Dalam sebuah hadits Nabi, kategori makanan dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

Artinya: Dari Abi Farwah dari as-Syabi dari an-Numan ibnu Basyir r.a. berkata, bersabda Rasulullah SAW: sesungguhnya halal itu jelas dan haram itu pun jelas. Dan di antara keduanya ada hal-hal yang samar atau tidak jelas. (HR. Bukhari)

Hadits tersebut menjelaskan bahwa sesuatu yang diberikan Allah kepada manusia di muka bumi ini terbagi menjadi tiga bagian: 1) *halal*, diperbolehkan untuk dikonsumsi sesuai dengan kadar cukup, 2) *haram*, tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi kecuali dalam kondisi khusus (darurat yang mengharuskan untuk mengonsumsi karena alasan akan hilangnya kehidupan, 3) *Syubhad*, sesuatu yang berada diantara keduanya.

Sebagian rahmad Allah kepada umat manusia adalah bahwa Dia tidak membiarkan mereka dalam kebimbangan tentang hukum halal dan haram. Sebaliknya, Dia menjelaskan yang halal dan menguraikan yang haram sedemikian rupa sebagaimana firman-Nya:

{وَمَا لَكُمْ أَلَّا تَأْكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ وَإِنَّ كَثِيرًا لَلْيَاضِلُونَ بِأَهْوَائِهِمْ بَغَيْرِ عِلْمٍ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِالْمُعْتَدِينَ} [الأنعام : 119]

119. Mengapa kamu tidak mau memakan (binatang-binatang yang halal) yang disebut nama Allah ketika menyembelihnya, padahal Sesungguhnya Allah Telah menjelaskan kepada kamu apa yang diharamkan-Nya atasmu, kecuali apa yang terpaksa kamu memakannya. dan Sesungguhnya kebanyakan (dari manusia) benar benar hendak menyesatkan (orang lain) dengan hawa nafsu mereka tanpa pengetahuan. Sesungguhnya Tuhanmu, Dia-lah yang lebih mengetahui orang-orang yang melampaui batas. (QS: Al-Anam:119).

Yang jelas-jelas halal tidak ada masalah untuk melakukannya. Sedangkan yang jelas-jelas haram, dalam kondisi normal tidak ada dispensasi untuk melanggarnya.

Ada wilayah di antara yang jelas-jelas halal dan jelas-jelas haram, yaitu wilayah *syubhad*. Bagi sebagian orang, beberapa masalah halal dan haram tidak begitu jelas. Hal itu mungkin karena ketidakjelasan dalil-dalilnya, karena kebimbangan menerapkan nash dalam realitas kehidupan, atau mungkin hal itu sendiri yang memang masih membingungkan.

Islam menekankan sikap *wara'*, yakni bahwa seorang muslim hendaknya menghindari hal-hal yang syubhat agar tidak terjerumus upaya preventif menutup segala pintu kemungkaran atau *saddu dzariah*. Hal ini juga merupakan pendidikan berwawasan ke depan, yang paham dan berpengalaman akan hakikat manusia dan kehidupan.

Namun demikian, jika pernyataan halal terhadap sesuatu tidak dijelaskan hukumnya dalam Al-Quran dan As-Sunnah, atau memang secara teknis prsktik (modifikasi dan proses teknologinya) tidak diatur, maka hal ini masuk dalam wilayah *ijtihadiah*. Dan persoalan *ijtihadiah* (kawasan *dzanniyah*) adalah urusan ahli hukum fiqh (fuqaha), dalam hal ini adalah mujtahid yang berbakat. Bakat diartikan sebagai kemampuan dalam berijtihad walaupun belum menguasai seluruh masalah. Hal ini dapat dikembangkan melalui serangkaian praktik pemberian keputusan fiqh dan melakukan kajian fiqh terhadap berbagai pendapat yang

berkembang. Maka dari itu, para ahli fiqh mempunyai kriteria-kriteria halal dan haramnya sesuatu, khususnya masalah makanan.

Para ulama, dalam menentukan prinsip bahwa segala sesuatu asalnya boleh, merujuk kepada beberapa ayat Al-Quran. Misalnya:

{هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ ۗ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [البقرة : 29]

29. Dia-lah Allah, yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu dan dia berkehendak (menciptakan) langit, lalu dijadikan-Nya tujuh langit. dan dia Maha mengetahui segala sesuatu. (QS Al-Baqarah:29).

{وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} [الجاثية : 13]

13. Dan dia Telah menundukkan untukmu apa yang di langit dan apa yang di bumi semuanya, (sebagai rahmat) daripada-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berfikir. (QS Al-Jatsiyah: 13).

{أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً ۗ وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنبِئٍ} [لقمان : 20]

20. Tidakkah kamu perhatikan Sesungguhnya Allah Telah menundukkan untuk (kepentingan)mu apa yang di langit dan apa yang di bumi dan menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin. dan di antara manusia ada yang membantah tentang (keesaan) Allah tanpa ilmu pengetahuan atau petunjuk dan tanpa Kitab yang memberi penerangan. (QS Luqman:20)

Allah SWT tidak menciptakan makhluk ini lalu menundukkan dan menjadi-kannya kenikmatan untuk umat manusia, kemudian menghalanginya untuk dinikmati dengan mengharamkan. Bagaimana mungkn Allah telah menciptakannya, lalu menundukkannya untuk dinikmati? Kalau kemudian Allah SWT ternyata mengharamkan sebagiannya, itu karena lebih disebabkan hikmah-hikmah tertentu yang tersembunyi.

Dari sinilah maka wilayah keharaman dalam syariat Islam sesungguhnya sangatlah sempit. Sebaliknya, wilayah kehalalan terbentang sangat luas. Itu karena, nash baik yang *shahih* maupun *sharih* yang datang untuk mnegharamkan sesuatu sedikit sekali jumlahnya. Selain itu, sesuatu yang tidak ada *nash* yang mengharamkannya, dikembalikan kepada hukum asalnya yaitu *boleh* yang berada di wilayah pengampunan Tuhan.

{وَمَا نَنْزَلُ إِلَّا بِأَمْرِ رَبِّكَ طه لَهُ مَا بَيْنَ أَيْدِينَا وَمَا خَلْفَنَا وَمَا بَيْنَ ذَلِكَ ۗ وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا} [مریم : 64]

64. Dan tidaklah kami (Jibril) turun, kecuali dengan perintah Tuhanmu. kepunyaan-Nya-lah apa-apa yang ada di hadapan kita, apa-apa yang ada di belakang kita dan apa-apa yang ada di antara keduanya, dan tidaklah Tuhanmu lupa. (QS: Maryam: 64)

Dalam soal makanan, ada dua pengertian yang bisa kita kategorikan kehalalannya, yaitu : a.) *halal dalam mendapatkan*, b) *halal dzat atau substansi barangnya*. Halal dalam mendapatkan maksudnya adalah benar dalam mencari dan memperolehnya. Tidak dengan cara yang haram dan tidak pula dengan cara yang batil. Halal dalam mendapatkannya inilah yang nanti pada waktu kiamat akan ditanya atau dimintakan pertanggungjawabannya.

KESIMPULAN

Al-quran telah memberikan konsep yang seimbang, yaitu halalan Tayyiban (halal dan bergizi). Halal dan bergizi dalam pandangan Islam tidak dapat dipisahkan, karena keduanya berpengaruh besar dalam proses pembentukan psikis dan fisik manusia. Makanan yang disuplai ke dalam tubuh manusia tidak mengindahkan seruan Allah ini, maka pasti bahaya akan datang, tidak hanya bahaya di dunia, tetapi juga di akhirat masuk neraka. Salah satu pilar pedoman gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan yang beraneka ragam. Tubuh membutuhkan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral agar dapat bergerak, bertumbuh, berkembang, dan menunjang kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar. Manusia dan Sains dalam Perspektif Al-Qur'an. Lantanida Journal. Vol. 4, No. 1 : 72 -- 86.
- Baihaki ES. 2017. Gizi Buruk dalam Perspektif Islam : Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk. Shahih. Vol. 2, No. 2 : 180 -- 193.
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, Jakarta: Proyek Pengadaan Kitab Suci Al-Quran, 1986, Cet ke-5.
- Fikri, *Tidak Perlu Kenyang yang Penting Gaya*, Jakarta, 2001
- Girindra, Aisyah, *Lembaga Peng-kajian Pangan, Obat-obatan dan Kosmetika: masa lalu, Kini, dan Akan Datang*, Jakarta, MUI, 1997.
- Irawansah O. 2021. Integrasi Islam dan Ilmu Kesehatan. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad. Vol. 14, No. 2 : 49 -- 60.
- Taufiq AN. 2015. Integrasi Ilmu Gizi dalam Materi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti Pada Jenjang Sekolah Menengah
- Thobieb Al-Ansyhar, *Bahaya Makanan Haram*, Al-Mawardi Prima, Jakarta, 2002
- Pertama. Skripsi. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.