

Halal Food in the Perspective of al-Quran, Science and Health

Makanan Halal dalam Perspektif al-Qur'an, Sains dan Kesehatan

Maftuhah

Penerima Beasiswa Unggulan BPKLN Depdiknas,
Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia
email : maftuhah.upi@gmail.com

Abstract : Halal food and beverage are requirement for every moslem. Moslem believe that food and beverage that are consumed should be good and halal, because halal food and beverage gives significant influences in the spiritual and mental development. Along with the development of food technology that produces a lot of new products, It continues by a demand of halal law, both from the aspect of nutrition, ingredients, the way to make, media makers and other materials are not prohibited. Therefore, the enforcement of law JPH (Halal Food Guarantee) is the answer for securing consumers and producers. By JPH law, moslem society is expected to awake at the same time time raising community awareness about the importance of halal food and beverage as directed by the Qur'an and hadith.

Abstraksi : Makanan dan minuman halal merupakan sebuah keniscayaan bagi setiap muslim, bahwa setiap makanan yang dikonsumsi harus memenuhi unsur baik dan halal, karena makanan dan minuman halal berpengaruh terhadap perkembangan mental dan spiritual. Seiring dengan berkembangnya teknologi pangan yang menghasilkan banyak produk baru, menuntut kepastian hukum kehalalan, baik dari aspek gizi, bahan baku, cara membuat, media pembuat dan bahan-bahan tambahan yang tidak diharamkan.

Maka, pemberlakuan UU JPH (Jaminan Produk Halal) adalah jawaban dalam memberi kepastian dan keamanan bagi konsumen sekaligus produsen dalam jual beli. Melalui UU JPH ini diharapkan masyarakat terjaga sekaligus memiliki kesadaran akan pentingnya makanan dan minuman halal sebagaimana diperintahkan oleh al-Qur'an dan Hadits.

Keywords : *halal and haram, food, UU JPH (law of halal food guarantee), science, health*

A. Pendahuluan.

Perkembangan teknologi pangan yang pesat membuat banyak olahan produk (makanan) yang dijual pada masyarakat sangat bervariasi. Tidak terlihat secara kasat mata berasal dari bahan baku dan bahan tambahan apa saja dalam proses pembuatannya. Halal dan haramnya sebuah produk sering tidak jelas sehingga produk tersebut menjadi syubhat dalam arti meragukan dan tidak jelas status kehalalannya.

Bagi umat Islam makan tidak sekedar baik dari segi gizi dan manfaatnya untuk tubuh, melainkan juga harus memenuhi unsur halal. Makanan yang baik jika didapat dengan cara yang tidak halal akan menjadi haram dan dapat menimbulkan hal yang tidak baik dalam tubuh dan jiwanya. Islam mengatur makanan dengan jelas dalam Al-Qur'an dan hadis karena hal ini sangat penting dan utama dalam kehidupan.

Ketaatan terhadap perintah al-Qur'an dalam hal makanan halal, merupakan wujud keislaman yang baik. Al-Qur'an adalah petunjuk bagi semua umat manusia, pembeda antara yang baik dan batil (*al-furqon*), pengingat bagi mereka yang lupa (*al-dzikir*), tuntutan hidup bagi manusia dalam mengarungi kehidupan di dunia (*al-mau'izhah*) dan fungsi lain Al-Qur'an yang menjadi petunjuk untuk manusia. Karena itulah maka ketaatan terhadap al-Qur'an adalah kunci untuk meraih kebahagiaan.

Pada saat yang bersamaan, ketaatan terhadap al-Qur'an merupakan manifestasi ketakwaan. Takwa secara terminologis menurut Al-Asfahani¹ adalah memelihara diri dari dosa dengan meninggalkan yang haram. Takwa secara terminologi menurut Muhammad Isma'il² adalah takut kepada azab Allah dengan melaksanakan segala perintahnya

dan menjauhi segala larangannya. Menjaga dari segala makanan yang dilarang Allah adalah salah satu bentuk takwa kita kepada-Nya. Umat Islam dalam kehidupannya selalu berada dalam tuntunan al-Qur'an dan hadis. Bagi umat Islam hal yang utama tidak lain adalah melakukan yang diperintahkan (diperbolehkan) dan menjauhi yang dilarang Allah Swt (haram). Salah satunya adalah makan, makanan yang halal lagi baik.

Jelas, bahwa kepastian kehalalan makanan dan minuman perlu dipahami secara benar, tidak hanya untuk kesehatan melainkan sebagai wujud ketaatan atas perintah al-Qur'an. Di sinilah kita harus menumbuhkan kesadaran bahwa halal adalah sebuah keniscayaan bagi kehidupan yang lebih baik.

B. Lahirnya Undang-Undang Jaminan Produk Halal (UU JPH).

Pemerintah telah memberi perhatian terhadap jaminan makanan halal (penyembelihan, cara pengolahan, media yang digunakan, cara pembuatan). Hal ini bertujuan agar makanan dan minuman yang dijual secara umum benar-benar halal, sehingga masyarakat terlindungi. Ada sebagian pendapat mengemuka bahwa seharusnya bukan kejelasan kehalalan yang dikedepankan, melainkan aspek keharamannya saja. Asumsinya, makanan yang haram lebih sedikit dibandingkan dengan makanan yang halal. Jadi lebih efisien dalam melihat dan mengevaluasinya. Makanan halal dan haram memang lebih banyak yang halal. Namun dengan berbagai macam masakan (produk) dan pengolahan menggunakan berbagai macam perasa buatan yang dapat dibuat dari bahan baku yang diharamkan dapat menimbulkan makanan haram lebih banyak jumlahnya.

Perbedaan pandangan di atas membuat pembahasan UU ini menjadi lambat, namun perbedaan yang terjadi adalah hal yang sangat baik untuk memperoleh hasil yang maksimal. Kedua pandangan tersebut menurut hemat penulis berangkat dari dasar yang benar dan dengan maksud yang sama-sama baik. Perdebatan yang alot sampai delapan tahun pada

akhirnya menjadi kesepakatan adanya kewajiban pencantuman makanan halal dan haram yang sudah menjadi peraturan yang berjalan dan efektif tahun 2019.

Rancangan Undang-undang Jaminan Produk Halal (RUU JPH) adalah hasil dari usaha dan kerja keras Kementerian Agama dan stakeholdernya yang menunggu delapan tahun untuk dibahas, disempurnakan dan akhirnya Kamis (25/09/2014) Rapat Paripurna DPR mengesahkan Undang-undang Jaminan Produk Halal (UU JPH). Banyak yang pro dan kontra dengan disahkannya UU ini. Hasilnya, semua organisasi sosial keagamaan yang memenuhi syarat bisa menjadi Lembaga Pemeriksa Halal (LPH). LPH bertugas memeriksa pengajuan sertifikasi halal dari perusahaan. Setelah dinyatakan halal oleh LPH, sertifikasi diteruskan ke MUI untuk dikeluarkan fatwanya. Sertifikat halal pun secara administratif dikeluarkan Badan Penyelenggara Jaminan Produk Halal (BPJPH).

MUI memang tidak memonopoli sertifikat halal, namun MUI secara *de facto* masih memiliki peran penting karena telah 25 tahun berpengalaman mengeluarkan sertifikat halal. Pada akhirnya selama masa transisi ini MUI sebaiknya terlepas dari hak 'monopoli' dengan menyerahkannya pada negara pada tahun 2019 dan posisi MUI sederajat dengan organisasi keagamaan lainnya, sehingga baik untuk MUI dan terhindar dari banyak godaan 'korupsi'. Bagaimanapun monopoli dalam sejarah banyak mendatangkan hal-hal tidak baik karena godaan yang luar biasa banyak dan menggiurkan.

Pemerintah memiliki waktu lima tahun untuk menerbitkan delapan peraturan pemerintah, dua peraturan menteri, dan peraturan pendukung lainnya. Ditargetkan pada 2019 UU JPH bisa diterapkan dan sertifikat halal bersifat wajib. Beberapa pasal yang 'tidak sesuai' dan butuh penyempurnaan menurut penulis dapat dilakukan penyempurnaan.

Sertifikat halal berlaku selama empat tahun sejak diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Jaminan Produk Halal (BPJPH). Sertifikat wajib diperpanjang oleh pelaku usaha dengan mengajukan pembaruan paling

lambat tiga bulan sebelum berakhirnya masa berlaku. Hal ini tentu menambah biaya perusahaan dan perpanjangan ini menimbulkan biaya baru.

Pemerintah perlu memberikan penjelasan yang terbuka mengenai mekanisme dan harga yang harus dibayarkan. Harga sebaiknya dibuat 'murah' dan efisien, sehingga perusahaan dan pengusaha tidak merasa peraturan ini memberatkan dan mempersulit. Karena hakikat peraturan ini adalah mempermudah dan menguntungkan bagi produsen maupun konsumen dalam proses jual-beli. Proses pembayaran secara langsung pada kas negara membantu mencegah terjadi korupsi yang tentu saja mencoreng niat baik yang hendak di buat untuk menjamin keamanan makanan masyarakat.

Sanksi akan diberikan bagi perusahaan yang telah memenuhi kriteria namun mengulur-ulur sertifikasi halal. Begitu pula dengan produsen yang memalsukan kehalalan produknya dan perusahaan yang tidak konsisten menjaga kehalalan produknya setelah disertifikasi. Pemerintah juga sebaiknya memberikan kemudahan dan pembayaran gratis bagi usaha kecil yang tidak punya biaya untuk membuat sertifikat halal. Subsidi silang adalah salah satu cara yang bisa dilakukan untuk kemaslahatan ummat.

Selain penjelasan di atas, hal baik dari UU JPH ini adalah produk yang tidak halal harus mencantumkan kata haram pada produknya agar pembeli atau konsumen tahu produk itu tidak boleh dikonsumsi oleh orang muslim. Bagi penulis hal ini juga sangat penting untuk menambah kewaspadaan dan godaan umat muslim secara psikologis yang akan dikonsumsi dengan membaca kata 'haram'.

Jelas, bahwa UU JPH akan melindungi konsumen. Tidak semua masyarakat yang ingin membeli kebutuhan sehari-hari memeriksa satu persatu dan menganalisis nutrisi dan kehalalan pada produk yang diperlukan. Informasi nutrisi dan halal tidaknya makanan sangat penting untuk masyarakat. Di sinilah urgensi UU JPH.

C. Diskursus Halal dan Haram dalam Islam.

1. Urgensi Makanan dan Minuman Halal.

Allah Swt memberikan karunia alam raya ini untuk manusia agar hidup damai, aman dan sejahtera lahir dan batin. Petunjuk al-Qur'an dan Hadits, baik berupa perintah ataupun larangan, tiada lain untuk mempermudah dan memberi petunjuk pada kebaikan. Inilah makna ketaatan kepada al-Qur'an dan Hadits.

al-Qur'an menjelaskan makanan dan minuman secara detail, bahwa makanan dan minuman harus memenuhi unsur halal dan sehat. Hal ini menandakan bahwa makanan halal dan sehat menjadi salah satu kebutuhan utama untuk seluruh umat manusia. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam surat al-Baqarah: *"Wahai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syetan; karena sesungguhnya syetan itu adalah musuh yang nyata bagimu"* (QS. al-Baqarah: 168)

Ayat di atas adalah perintah yang ditujukan untuk *seluruh umat manusia tanpa kecuali*. Perintah makan makanan yang halal (sah atau boleh menurut hukum agama) dan baik (bermanfaat dan tidak membahayakan) bukan hanya untuk kaum muslim namun juga non muslim.

Allah tidak melarang sesuatu atau menganjurkan sesuatu tanpa alasan. Selalu ada hal yang baik dalam setiap perintah ataupun larangannya. Sebagaimana kita ketahui makanan adalah sumber energi yang dibutuhkan oleh manusia untuk hidup sebagai khalifah Allah di bumi. Maka dapat dipahami bahwa perintah mengkonsumsi makanan yang halal merupakan sumber pembentukan jiwa dan raga yang sehat.

Makanan yang halal adalah semua makanan yang diperbolehkan oleh syariat untuk di konsumsi kecuali ada larangan di dalam Al-Qur'an dan hadis nabi Muhammad saw. Makanan yang halal adalah makanan yang diperoleh dengan cara yang halal, yang berarti dari usaha yang diridhai oleh Allah Swt. Kalau ada makanan yang baik tapi diperoleh dengan

cara yang tidak halal maka makanan tersebut bukan kategori yang baik bagi umat Islam.

Allah Swt menciptakan tumbuhan yang spesifik sesuai dengan musim dan cuaca. Sehingga tumbuhan yang tumbuh juga berbeda-beda sesuai dengan kemampuannya untuk beradaptasi dengan lingkungan. Ada makanan yang sangat baik dimakan pada suatu tempat dan ada juga makanan yang kurang baik dimakan ditempat lain. Kondisi kesehatan juga sangat berpengaruh atas makanan yang baik dimakan. Bisa jadi makanan A ini sangat baik untuk metabolisme tubuh, namun karena menderita penyakit tertentu makanan A tersebut sangat tidak baik untuk dimakan karena dapat menimbulkan efek negatif. Dengan demikian perintah ayat di atas *makanan tidak sekedar halal tetapi juga baik*.

Kata *thayyibât* adalah bentuk jamak dari kata *ath-thayyib*. Dari segi bahasa dapat berarti *baik, lezat, menentramkan, paling utama dan sehat*. Kita dapat berkata bahwa makna kata tersebut dalam konteks makanan adalah *makanan yang tidak kotor dari segi zatnya, atau rusak (kadaluarsa), atau tercampur najis*. Dapat juga dikatakan bahwa yang *thayyib* dari makanan adalah *yang mengundang selera yang memakannya, dan tidak membahayakan fisik dan akalnya*.³

Allah Swt menekankan agar kita *tidak mengikuti langkah-langkah syetan, karena syetan adalah musuh yang nyata bagi manusia*. Tidak hanya untuk orang muslim tapi juga untuk non muslim. Sejarah telah mencatat karena urusan “perut” menjadikan manusia lupa akan kodratnya dengan membohongi, mencuri dan membunuh saudaranya sendiri.

Syetan memang tidak serta merta mengajak manusia kejalan yang tidak baik, namun membujuk dengan rayuan ‘maut’ yang tiada henti dan terus menerus sampai pada akhirnya ia mengikuti perintahnya. Contoh yang paling jelas adalah kisah nabi Adam dan hawa yang dibujuk syetan untuk mendekati buah khuldi. Walaupun ditolak oleh nabi Adam untuk mendekati buah khuldi apalagi sampai memakannya, syetan tetap semangat terus menerus merayu tanpa henti. Sampai pada

akhirnya nabi Adam tidak saja mendekati tetapi mulai memasukkan ke dalam mulutnya. Begitulah syetan yang akan datang kepada semua manusia baik muslim atau non muslim untuk melakukan hal yang keji dan munkar.

“dan makanlah makanan yang halal lagi baik (thayib) dari apa yang telah dirizkikan kepadamu dan bertaqwalah kepada Allah dan kamu beriman kepada-Nya”. (QS. Al-Maidah: 88). Yang termasuk bagian dari halal pada ayat diatas adalah cara memperolehnya. Bukan dari riba, mencuri. Makanan maupun minuman dari jenis yang tidak memabukkan dan membahayakan.⁴

Ada beberapa contoh makanan beracun dan memabukkan seperti kecubung, ganja, daun beracun, minuman buah aren, candu, narkoba (ganja,morfin), air tape yang telah bertuak. Semuanya haram *sababi* ditinjau dari hasil usaha yang tidak dihalalkan olah agama. Haram *sababi* banyak jenisnya, yaitu: (1) Makanan haram yang diperoleh dari usaha dengan cara dzalim seperti mencuri, korupsi, menipu, merampok, dll. (2) Makanan haram yang diperoleh dari hasil judi, undian harapan, taruhan, menang togel, dll. (3) Hasil haram karena menjual makanan dan minuman haram seperti daging babi, miras, kemudian dibelikan makanan dan minuman. (4) Hasil haram karena telah membungakan dengan riba, yaitu menggandakan uang. (5) Hasil memakan harta anak yatim dengan boros atau tidak benar.

Dalam surat al-Baqarah difirmankan:

“Hai orang-orang yang beriman makanlah di antara rezeki yang baik-baik.” (QS. Al-Baqarah: 172)

Ayat ini secara tegas ditujukan kepada orang-orang mukmin, sehingga dalam ayat ini tidak lagi dicantumkan kata “halal” sebagaimana yang disebut pada surah al-baqarah ayat 168⁵, karena haikatnya orang yang beriman akan menjauhi larangan Allah dan memilih makan makanan yang halal.

Jika makanan yang halal itu membusuk, mengandung zat radioaktif, beracun dan mengganggu kesehatan yang akan dikonsumsi tidak boleh dimakan, karena tidak baik. Bagi orang yang sakit darah tinggi, makan daging kambing dan durian merupakan bencana yang dapat menghilangkan nyawa. Namun bagi orang yang sehat keduanya adalah makanan yang sangat nikmat dan boleh dimakan sesuai dengan kadarnya sebagai rizki yang baik.

“Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan-makanan yang baik-baik dan kerjakanlah amal yang shaleh.” (Al-Mukminun: 51)

Perintah untuk makan tidak hanya untuk manusia tetapi juga rasul. Rasul juga manusia yang membutuhkan makan untuk memperoleh energi dalam aktifitasnya melakukan amal yang shaleh. Ayat ini menjelaskan bahwa *manusia memang secara fitrah membutuhkan makanan tanpa kecuali*. Proses memilih makananlah yang diatur oleh Allah supaya manusia terhindar dari marabahaya.

2. Definisi Makanan dan Minuman yang Halal.

Makanan dikatakan halal harus memenuhi tiga kriteria yaitu, halal zatnya, halal cara memperolehnya, dan halal cara pengolahannya. *Pertama*, halal zatnya yaitu bahan baku dari produk tersebut tidak ada makanan atau minuman yang diharamkan. *Kedua*, halal cara memperolehnya artinya rizki yang dipakai untuk membeli atau membuat makanan tersebut dari pekerjaan yang halal, bukan perbuatan yang diharamkan seperti mencuri dan lain-lain. *Ketiga*, halal cara pengolahannya artinya dalam pengolahannya tidak mengandung zat-zat yang diharamkan dalam proses membantu memperlancar dan mempercepat dalam pengolahannya.

Makanan yang halal pada intinya seperti telah penulis jelaskan di atas adalah semua makanan yang diperbolehkan oleh syariat untuk di konsumsi kecuali ada larangan di dalam Al-Qur'an dan Hadits. Makanan yang halal harus memenuhi tiga kriteria di atas agar manusia dapat hidup dengan sehat lahir dan batin.

Halal terdiri dari empat kategori: wajib, sunnah, mubah dan makruh.⁶ Ini menunjukkan bahwa tidak semua makanan yang halal wajib di makan, melainkan disesuaikan dengan kondisi dan keadaan, karena semua individu memiliki keunikan dan karakter tersendiri. Sebagai contoh ada yang rentan terkena darah tinggi dan rentan terkena darah rendah. Saat rentan terkena darah tinggi sebaiknya tidak banyak makan makanan yang mengandung lemak dan kolesterol agar tekanan darah tidak cepat naik. Makan makanan yang menurunkan kadar tekanan darah seperti timun, bawang putih dan lain-lain sangat dianjurkan.

Hal ini dipahami bahwa bahwa setiap tubuh memiliki kebutuhan akan makanan dengan spesifik tertentu. Kita ketahui dalam biologi dikenal tiga domain (tingkat klasifikasi) kehidupan yaitu domain Bakteri (*Bacteria*), domain Arkae (*Archaea*) dan domain Eukariota (*eukarya*). Ketiga domain tersebut terdiri dari 6 kingdom (kerajaan) yaitu kingdom Bakteri, kingdom Arkae, kingdom Protista (eukariota ber sel tunggal [uniseluler] dan kerabat multiselulernya yang relatif sederhana), kingdom Plantae (tumbuh-tumbuhan), kingdom Fungi (jamur), dan kingdom Animalia (hewan).⁷ Mikroorganisme maupun makroorganisme dalam semua domain di atas hukumnya halal dimakan, kecuali yang diharamkan. Namun tidak semua yang halal boleh dimakan, harus melihat apakah itu baik untuk tubuh atau tidak.

Setiap perintah pasti ada alasannya. Perintah Allah Swt untuk mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal dan baik mempunyai manfaat, diantaranya:

- 1) Mendapat pahala dan ridha Allah Swt.
- 2) Diterimanya amal ibadah.
- 3) Memperoleh perlindungan Allah Swt.
- 4) Terhindar dari berbagai penyakit (virus, bakteri dan lain-lain)
- 5) Termasuk orang yang bertaqwa, sholeh dan berakhlak mulia.
- 6) Dapat terhindar dari perbuatan dosa.

- 7) Menjadi pribadi yang baik, jujur, bersyukur dan bersikap apa adanya.
- 8) Memperpanjang umur (sehat).
- 9) Memberi ketenangan dalam kehidupan sehari-hari.
- 10) Rizkinya membawa berkah dunia dan akhirat.

Penjelasan penulis pada makanan yang diharamkan telah jelas bahwa makanan sangat penting untuk diperhatikan oleh setiap orang tanpa kecuali. Memilih makanan yang halal, baik, beragam dan bergizi adalah mutlak agar tubuh, baik jasmani maupun rohani sehat dan dapat melakukan aktifitas sebagai khalifah di bumi.

Makanan dan minuman yang halal akan menjadi berkah. Rizki yang diperoleh besar ataupun kecil selalu cukup memenuhi kebutuhan sehari-hari. Tidak dikerjar-kejar hutang, hidup damai dan tenteram. Sehat seluruh keluarga dan pertumbuhan anak-anak menjadi baik, cerdas dan sholeh/sholehah. Rizki yang tidak berkah walaupun sudah banyak namun selalu kurang dan cepat habis.

Oleh karena itu, kita harus selalu ingat bahwa begitu penting artinya makanan bagi manusia. Semestinya kita selektif dalam memilih setiap makanan. Makanan adalah awal dari pembentukan tubuh (organ) dalam kandungan dan terus sampai meninggal dunia. Makanan halal, baik, beragam, bergizi dan mudah dicerna oleh alat-alat (sistem) pencernaan adalah pilihan terbaik.

3. Definisi Makanan dan Minuman Haram.

Pemberian akal (pikiran) dan hati (perasaan) dengan kemampuan untuk bernalar adalah kunci utama agar manusia dapat memilih mana yang baik dan mana yang tidak baik. Begitupun dalam memilih makanan. Manusia diperintahkan makan semua apa yang ada di bumi kecuali beberapa makanan dan minuman yang tidak boleh dimakan (haram).

Makanan dan minuman yang haram artinya semua makanan dan minuman yang dilarang oleh Allah Swt melalui al-Qur'an dan hadis nabi Muhammad, saw. Makanan yang haram memang tidak banyak, namun dalam era modern makanan yang haram bertambah sesuai dengan perkembangan teknologi pangan yang menggunakan bahan baku dan cara pengolahan menggunakan bantuan bahan-bahan yang diharamkan.

Allah secara tegas memerintahkan manusia untuk menghindari makanan haram:

"Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tecekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali kamu sempat menyembelinya." (QS Al-Maidah: 3)

Menurut ayat tersebut terdapat beberapa kategori makanan yang diharamkan, diantaranya: .

a) Bangkai.

Bangkai adalah binatang yang berembus nyawanya tidak melalui cara yang sah, seperti mati tercekik, dipukul, jatuh, ditanduk, dan diterkam binatang buas namun tidak sempat disembelih dan (yang disembelih untuk berhalal).⁸ Manfaat mengapa bangkai dilarang atau diharamkan untuk dimakan: 1) merendahkan harga diri dan kehormatan manusia. 2) Mengandung bahaya (Kematian karena sakit, sangat lemah, virus. 3) Membiasakan untuk umat Islam untuk makan makanan yang segar (bernyawa).⁹

Namun, tidak semua bangkai haram. Bangkai yang berasal dari laut dan sungai dihalalkan untuk dimakan sesuai dengan firman Allah Swt:

"Dan Dia (Allah) yang menundukkan laut untuk kamu, agar kamu dapat memakan dari laut itu daging yang segar (ikan dan sejenisnya)." (QS. An-Nahl: 14)

“Dihalalkan bagi kamu binatang buruan laut dan makanan yang berasal dari laut, sebagai makanan yang lezat bagi kamu dan orang-orang yang dalam perjalanan”. (QS. AL-Maidah: 96)

Jadi ikan yang diperoleh dengan cara memancing, menjala, memukat, baik dari laut, sungai, danau, kolam atau tambak bangkainya halal dimakan. Sebagaimana hadis nabi yang menyatakan kalau “laut itu adalah suci airnya dan halal bangkainya”. (HR. Ash-habus Sunan).

Hewan yang hidup di darat dan di air yaitu jenis amfibi dan reptil, sebagian ulama ada yang mengecualikan, namun pengecualian tersebut diperselisihkan oleh sebagian ulama lainnya karena tidak tersurat dalam Al-Qur'an, tapi suatu hadis.¹⁰

b) Darah yang Mengalir.

Darah haram dimakan atau diminum karena tentunya akan jijik minum atau makan darah. Darah yang melekat pada daging dan jeroan seperti usus, babat, jantung, paru, hati, limpa dan ginjal, yang semuanya dialiri oleh darah boleh dimakan (sebaiknya sebelum dimasak dibersihkan darah yang menempel). Sedangkan darah yang mengalir, kemudian di tampung dan dibekukan yang disebut “marus” atau “dideh” adalah haram.

Darah yang mengalir juga mengandung berbagai macam zat yang semuanya belum tentu zat yang bermanfaat untuk tubuh. Saat makan dan minum yang berbahaya darah akan membawanya kesleuruh tubuh dan jika dikonsumsi dapat menimbulkan efek yang tidak baik dan mengganggu kesehatan.

c) Daging Babi.

Babi dan semua yang berhubungan dengannya haram dikonsumsi. Ada ulama yang mengatakan boleh selain daging babi, namun tentu saja sulit memisahkan secara khusus daging dari lemak dan seterusnya. Hakikatnya semua yang berasal dari babi dilarang oleh Allah Swt.

Babi secara ilmiah telah diteliti merupakan inang perantara dari beberapa penyakit parasit yang dapat ditularkan kepada manusia. Cacing *Tanea solium* (penyakit cacing pita) dan kista cacing *Trichinella spiralis*, keduanya menimbulkan penyakit parasit pada manusia.

Tanea solium adalah jenis cacing pita yang hidup dalam usus babi. Telur cacing ini berjumlah ribuan dan tiap telur mengandung larva. Larva akan menembus dinding usus babi, masuk ke pembuluh darah hingga mencapai otot atau daging, yang kemudian membentuk kista yang berupa gelembung.

Saat manusia makan daging babi yang mengandung kista dan daging tidak di masak sempurna, maka akan terjangkit penyakit cacing pita. Kepala cacing *Taenia solium* menempel pada dinding usus dan mengisap zat-zat mineral dan gizi sehingga penderita mengalami kekurangan gizi dan tidak bertenaga.

Trichinella spiralis hidup di usus babi. Larvanya menembus dinding usus babi mengikuti aliran darah dan tinggal di jaringan otot atau daging dan membentuk kista dan tetap infeksiif hingga beberapa tahun. Penyakit ini disebut "*trichinosis*", dimana cacing dewasa hidup dalam usus penderita, sedangkan larvanya tinggal di otot sebagai kista. Gejala yang ditimbulkan penyakit ini adalah kekurangan gizi dan nyeri otot.

Tabel. 1 Perbandingan lemak dan protein dari beberapa binatang ternak.¹¹

Jenis daging	Kalori	Protein (g)	Lemak (g)
Daging kerbau	84	18,7	0,5
Daging Kambing	154	16,6	9,2
Daging Sapi	207	18,8	14
Daging Babi	457	11,9	45

Kandungan lemak daging babi sangat tinggi dibandingkan dengan daging sapi, kambing dan kerbau. Apabila mengkonsumsi, maka tubuh mencerna dan menyerap kolesterol dan trigliserida darah yang tinggi. Akibatnya menderita penyakit yang disebut "*hiperlipidemia*" atau hiperkolesterolemia yang dapat berakhir dengan stroke atau jantung koroner.

Penjelasan di atas adalah sebagian dari apa yang telah diketahui mudharatnya, sehingga dilarang Allah Swt. Penelitian dan analisis tentang diharamkannya daging babi juga dikarenakan babi dikenal sebagai binatang yang sangat jorok. Saat kita makan daging babi, dikhawatirkan banyak mengandung kotoran yang dapat menimbulkan penyakit seperti yang penulis jelaskan di atas dan ada argumen yang menyatakan bahwa karakter joroknya babi agar tidak melekat juga pada manusia.

d) Hewan ternak yang disembelih tanpa menyebut nama Allah

"Dan janganlah kamu makan sembelihan yang tidak menyebut nama Allah dan sesungguhnya yang demikian itu fasik." (QS Al-An' am: 121)

Proses penyembelihan hewan ternak telah di atur dalam fiqih secara rinci. Secara umum syaratnya berkaitan dengan orang yang menyembelih, cara dan tujuan penyembelihan, bagian tubuh hewan yang harus disembelih dan alat penyembelihan. Firman Allah Swt:

"Pada hari ini dihalalkan bagimu yang baik-baik. Makanan (sembelihan) ahli kitab halal untuk kamu dan makanan kamu halal bagi mereka". (QS. Al-Maidah: 5)

Hewan yang disembelih hanyalah untuk bahan makanan yang halal, bukan untuk menyakiti hewan ternak. Anggota tubuh hewan yang harus di sembelih adalah lehernya, agar cepat mati sehingga hewan tidak tersiksa. Caranya menggunakan pisau yang tajam dengan

memotong bagian pembuluh darah utama (arteri karotis) dan saluran nafas tenggorokan (laring). Saluran cerna kerongkongan (faring) dan urat saraf yang menghubungkan kepala dengan tubuh tidak harus terpotong.

Pendapat semua mazhab sepakat dengan ketentuan di atas. Mazhab Maliki dan Hanafi memberi kelonggaran, bahwa bila seorang lupa menyebut nama Allah ketika menyembelih, maka hal itu dapat ditoleransi. Sedangkan menurut Mazhab Syafii, perintah menyebut nama Allah pada ayat-ayat tersebut di atas adalah sunnah dan merupakan anjuran saja, bukan kewajiban (sesuai surah Al-Maidah ayat 5, ahli kitab tidak menyebut Allah Swt).

“Sesungguhnya Allah yang mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan yang disembelih dengan nama selain Allah.” (QS. Al-Baqarah: 173)

Selain ayat 3 surah al-Maidah, ayat di atas menegaskan dan memperkuat tidak bolehnya bangkai, darah, daging babi dan hewan yang disembelih tanpa menyebut nama Allah Swt. Namun demikian Allah Swt tidak pernah membuat sesuatu yang rumit, selalu memudahkan. Jika pada keadaan yang memaksa, seperti di dalam hutan dan tidak ada makanan atau hal-hal yang darurat lainnya, diperbolehkan memakan makanan yang diharamkan namun hanya sekedarnya untuk menutupi rasa lapar dan disertai niat yang tidak menginginkannya.

e) Minuman yang memabukkan.

“Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi; Katakanlah : “Pada keduanya itu terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosanya lebih besar daripada manfaatnya.” (QS. Al-Baqarah: 219)

Mabuk adalah hal yang dilarang oleh Allah Swt. Bukan tanpa alasan mabuk ini dilarang. Segala sesuatu pasti punya sisi baik dan buruk. Hanya saja yang membedakan keduanya adalah apakah lebih banyak kebaikan atau keburukannya.

Hasil dari beberapa penelitian tentang FAS (*Fatal Alcohol Syndrome*) dan FAE (*Fatal Alcohol Effect*) menunjukkan data yang menegaskan bahwa 90% dari objek yang diteliti menderita penyakit mental, 60% gagal dalam pendidikan, 60% melakukan tindak pidana, dan 50% kepergok melakukan perilaku seksual yang menyimpang.¹²

Alkohol merupakan minuman yang tidak disarankan oleh agama dan pakar kesehatan manapun untuk dikonsumsi.

"Hai orang-orang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan." (QS An-Nisa: 43)

Minuman yang memabukkan adalah semua minuman yang dapat membuat manusia kehilangan akal sehat dan mengandung zat yang memabukkan yaitu alkohol. *"Dan dari buah kurma dan anggur, kamu buat minuman yang memabukkan dan rizki yang baik. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang memikirkan." (QS. al-Nahl: 67)*

Salah satu contoh nyata buah yang seharusnya halal menjadi haram adalah buah anggur dan kurma. Kurma dapat dibuat menjadi gula kurma, gula anggur dan cuka. Anggur dapat dibuat manisan dalam kaleng dan gula anggur yang keduanya termasuk makanan yang sehat dan bergizi, baik untuk tubuh manusia. Cuka dipakai untuk penyedap masakan dan pengawet makanan. Semuanya merupakan produk olahan yang baik dan sehat.

Namun keduanya dapat dibuat menjadi minuman yang memabukkan dengan cara peragian (fermentasi). Setelah mengalami fermentasi, cairan kurma dan anggur menghasilkan minuman yang memabukkan.

- f) Haram makam Keledai, hewan yang buas dan bertaring.

"Rasulullah saw. melarang makan daging keledai piaraan." (HR. Shahih

Muslim) dan Hadis riwayat Abu Tsa`labah ra., ia berkata: "Nabi saw. melarang memakan binatang buas yang bertaring." (HR. Shahih Muslim)

Secara umum binatang yang buas dapat memangsa manusia dan biasanya memiliki taring. Hal ini tentu membahayakan bagi manusia dan gigi yang bertaring menandakan hewan tersebut termasuk hewan yang buas dan berbahaya. Jika manusia makan binatang yang buas, karena sifatnya tersebut dapat terjangkiti dan menjadi sifat manusia juga. Hal ini tidak baik untuk kehidupan dan tekstur daging hewan yang buas dan bertaring tidak baik untuk tubuh manusia. Selain itu Imam Syafi'ie mengharamkan hewan yang hidup di dua alam (di air dan di darat) seperti kodok, buaya, kura-kura, dan kepiting.

4. Pengaruh Makanan dan Minuman Haram terhadap Jiwa.

Makanan yang halal dan baik akan berpengaruh bagi jasmani maupun rohani. Secara jasmani, makanan halal dan baik tidak mengganggu dan merusak kesehatan, adapun terhadap rohani makanan tersebut tidak membuat rasa permusuhan, rasa kebencian, lupa pada mengingat Allah, atau lupa shalat.

Jika makanan yang halal itu membusuk, mengandung zat radioaktif, beracun dan mengganggu kesehatan yang akan dikonsumsi tidak boleh dimakan, karena tidak baik. Bagi orang yang sakit darah tinggi, makan daging kambing dan durian merupakan bencana yang dapat menghilangkan nyawa. Namun bagi orang yang sehat keduanya adalah makanan yang sangat nikmat dan boleh dimakan sesuai dengan kadarnya.

Dampak yang secara langsung dirasakan saat minum-minuman yang beralkohol secara berlebihan adalah kepala terasa pusing, ingin muntah, merasa letih, pandangan kabur, berhalusinasi, tidak mampu mengontrol dirinya sendiri sehingga menjadi lemah, dapat melakukan hal-hal di luar akal sehat, membuat orang banyak bicara (gerakan dan berbicara terganggu) dan kehilangan hambatan dalam menyampaikan sesuatu.

Dampak secara tidak langsung dapat mengganggu kehidupan orang tersebut. Secara destruktif kerusakan *pertama* dimulai pada *fungsi hati* yang menyebabkan hepatitis (peradangan hati) karena tidak mampu secara terus menerus memecah minuman yang beracun untuk tubuh. Saat minum alkohol berlebihan hanya 20% yang diserap oleh aliran darah, sisanya diserap oleh lambung dan lapisan usus kemudian dibawa ke hati untuk dipecah ke dalam air, karbon dioksida dan lemak. Hati mampu menangani setengah liter per jam. Minum yang berlebihan menyebabkan buang air kecil berlebihan di dalam tubuh sehingga air dari bagian lain dialihkan ke hati. Hal ini menyebabkan dehidrasi. Ketika hati menyerap alkohol menghasilkan *asetaldehida* yang sangat beracun ke hati, perut dan otak. Hal inilah yang menyebabkan mabuk.

Fungsi hati sangat vital. Hati punya banyak fungsi dan pekerjaan dalam tubuh, sehingga rentan terhadap penyakit. Selain sebagai bagian dari sistem pencernaan (memecah lipid agar mudah dicerna, menghasilkan beberapa asam amino untuk produksi protein), hati bertanggung jawab untuk memfilter atau menyaring (alkohol dalam darah, obat-obatan), menetralkan racun yang masuk dalam tubuh, menciptakan zat yang diperlukan dan membuang produk limbah yang tidak terpakai.

Hati bagi peminum berat menjadi berlemak karena disimpan dan cara mengatasinya hanya melepaskan alkohol sama sekali dan menunggu hati untuk memperbaiki dirinya sendiri. Kerusakan progresif sel-sel hati jika tidak menerima pengobatan secara komprehensif, berhenti minum alkohol, hati tidak dapat sembuh karena laju kerusakan melampaui pertumbuhan sel-sel baru.

Selain hepatitis peminum yang sedikit (moderat) berkembang menjadi sirosis (gagal hati). Sirosis terjadi saat sel-sel hati mengalami kerusakan dan hati tidak dapat memperbaiki (regenerasi) dirinya sendiri. Sirosis hati terjadi saat organ pada jaringan bekas luka dan mengeras sehingga tidak berfungsi dengan baik dimana aliran darah bebas tidak tersaring dari bahan-bahan yang berbahaya mengarah ke akumulasi limbah dan racun

dalam tubuh dan meracuni tubuh dari dalam. Gejala ini hanya dapat dilihat jika sudah berkembang pada stadium lanjut karena disebabkan penyakit hati kronis (infeksi hepatitis C) sehingga sulit di obati.

Allah Swt telah memberikan imun (sistem kekebalan tubuh) yang lengkap pada manusia, dimana organ-organ tubuh kita memiliki cara untuk bertahan dari segala racun dan zat-zat yang tidak baik untuk tubuh. Namun jika berlebihan, organ tidak dapat mensterilkannya dan hal ini menimbulkan penyakit yang lama-lama mengganggu sistem metabolisme tumbuh lainnya.

Secara sederhana, dapat kita kelompokkan dampak dari alkohol yang berlebihan.

Pertama, minum alkohol lebih dari tiga gelas setiap hari secara terus menerus akan memicu tekanan darah rendah, denyut nadi rendah, penyakit jantung, stroke, kelumpuhan syaraf, kardiomiopati dan gagal fungsi organ (ginjal).

Kedua, mengakibatkan kerusakan lambung. Dimulai dari sakit maag atau lambung dikarenakan ulserasi atau perlukaan lambung hingga berdarah atau iritasi lambung yang pada akhirnya menyebabkan kerusakan jaringan tubuh lainnya.

Ketiga, membuat cacat atau gangguan pertumbuhan pada janin. Proses embriogenesis di mana pembentukan otak dan sumsum tulang belakang yang dimulai pada bulan pertama kehamilan, pembentukannya dapat terganggu dan menyebabkan kerusakan pada sel-sel otak pada manusia dewasa.

Keempat, meningkatkan resiko kanker payudara, kanker mulut dan pneumonia atau sindrom gangguan pernapasan akut.

Kelima, menyebabkan kematian. Alkohol menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia, baik karena penyakit, kecelakaan, over dosis, dan sebagainya.

Keenam, menyebabkan rumah tangga tidak bahagia. Perubahan perilaku dari pemabuk akan membuat kinerja sebagai suami atau istri akan terganggu. Proses perlakuan sehari-hari secara berangsur-angsur menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan hal-hal yang utama yaitu mencari nafkah untuk keluarga (prestasi kerja rendah) dan mengurus keluarga. Alkohol juga mempengaruhi kesehatan seksual dengan menyebabkan libido rendah dan menyebabkan disfungsi seksual (disfungsi ereksi pada laki-laki).

Ketujuh, riset menunjukkan dapat merusak kesehatan mental, melemahkan daya ingat, depresi, insomnia dan menurunkan kesuburan. Memang konsumsi alkohol dalam jumlah sedikit (moderat) dapat membantu mencegah serangan jantung dengan meningkatnya kolesterol baik serta menghentikan gumpalan darah dalam arteri (pembuluh darah utama). Namun secara umum lebih banyak mudharatnya seperti penulis jelaskan di atas.

Selain merusak secara fisik pada tubuh, pengaruh makanan dan minuman yang haram mempunyai beberapa keburukan yang lain, diantaranya adalah:

- 1) Doa yang dilakukan tidak mustajabah (makbul atau diterima oleh Allah Swt).
- 2) Rizki yang banyak tidak berkah, karena syetan mengarahkan kepada kemaksiatan.
- 3) Hidup tidak tenang.
- 4) Kehormatan, martabat, kepercayaan, dan nama baik hancur bila ketahuan.
- 5) Berdosa karena melanggar perintah Allah Swt.
- 6) Merusak jasmani dan rohani.
- 7) Menimbulkan penyakit.

Paparan di atas menegaskan bahwa di balik larangan Allah tersimpan kebaikan bagi manusia. Islam menjaga manusia agar tidak rusak kehidupannya. Termasuk dalam hal makanan dan minuman, bahwa larangan untuk mengkonsumsi yang haram adalah bentuk penjagaan terhadap jiwa dan raga, menjaga kesehatan tubuh dan spiritual. Maka, konsumsi makanan halal sebuah keharusan.

D. Makanan Sehat Dalam Perspektif Sains dan Kesehatan.

Makanan secara sains dan kesehatan tidak melihat apakah halal atau tidak, karena yang menjadi tolak ukur adalah gizi dari bahan makanan dan produk makanan yang ada. Apabila suatu bahan pangan memiliki gizi baik dan mengandung bahan-bahan [mineral makro (karbohidrat, lemak, protein) dan mineral mikro (vitamin dan mineral)] yang mendukung kinerja tubuh lebih baik, terbukti secara klinis, maka makanan tersebut baik dan sehat untuk dikonsumsi tanpa melihat berasal dari mana dan dengan cara bagaimana mendapatkannya.

1. Enam Zat yang Penting untuk Tubuh.

Tumbuhan merupakan sumber utama produsen yang menghasilkan energi sendiri. Secara ilmiah peristiwa fotosintesis dimana klorofil (zat hijau daun) mampu mengikat karbon dioksida (CO_2) dari udara dan menyerap air (H_2O) dari akar tumbuhan dengan bantuan *photon* (cahaya) matahari dan disintesis menjadi senyawa organik yang mengandung energi, yang disebut pati, hidrat arang, atau karbohidrat. Proses perubahan dari energi cahaya menjadi energi kimiawi yang kaya akan energi untuk aktifitas seluruh tumbuhan ini disebut peristiwa fotosintesis.

Hasil fotosintesis tersebut dijadikan energi untuk melakukan metabolisme agar dapat bertahan hidup. Tumbuhan adalah makanan yang baik untuk manusia (konsumen) karena dapat memberikan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh diantaranya adalah air, karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Zat tersebut berfungsi sebagai zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur dan kekebalan tubuh.

Pertama, karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan. Semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan melalui proses fotosintesis. Karbohidrat dalam ilmu gizi dibagi menjadi dua golongan, yaitu karbohidrat sederhana (gula sederhana) dan karbohidrat kompleks (lebih dari dua unit gula sederhana).¹³ Fungsi karbohidrat sebagai zat tenaga dalam proses metabolisme tubuh.

Kedua, lemak disebut juga lipid, adalah senyawa organik yang berfungsi sebagai cadangan energi bagi manusia dan hewan. Sifat lemak tidak larut dalam air, tapi larut dalam larutan organik seperti aseton, eter dan kloroform. Fungsi lemak selain sebagai zat tenaga juga cadangan energi yang menjaga tubuh dari kedinginan. Oleh karena itu orang gemuk lebih tahan dingin dari pada orang yang kurus.

Ketiga, protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, separonya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di dalam kulit, selebihnya di dalam jaringan lain dan cairan tubuh.¹⁴

Protein terdiri dari enzim, hormon, pengangkut zat-zat gizi dan darah, matriks intraseluler dan sebagainya adalah protein. Protein terdiri dari asam amino yang berikatan yang bertindak sebagai *prekursor* sebagian besar koenzim, hormon, asam nukleat, dan molekul-molekul yang esensial untuk kehidupan.

Fungsi protein ini juga sangat khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Kemampuan sel-sel untuk selalu berikatan adalah kunci dan kekuatan yang luar biasa untuk menangkal segala virus, bakteri dan zat-zat yang tidak baik oleh tubuh (apoptosis atau kematian sel sendiri). Apabila kita merasa lelah, selain mengkonsumsi karbohidrat, protein sangat membantu agar kita tetap kuat.

Keempat, vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit, tapi penting untuk mempertahankan kehidupan

dan kesehatan. Vitamin tidak menghasilkan energi, tetapi kehadirannya sangat diperlukan karena kalau tubuh kekurangan salah satu vitamin, maka kesehatan badan akan terganggu, demikian juga jika kelebihan.

Keseimbangan cairan dalam tubuh harus tetap terjaga, baik yang masuk dan yang keluar agar jumlahnya tetap atau konstan. Ketidakseimbangan dapat menyebabkan dehidrasi (kehilangan air secara berlebihan) dan intoksikasi air (kelebihan air).

Kelima, mineral atau garam-garam mineral adalah zat gizi esensial yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit.¹⁵ Mineral itu sendiri adalah zat anorganik yang terdapat dalam bahan makanan, baik tumbuhan ataupun hewan. Fungsi mineral secara umum adalah (1) sebagai zat pembentuk tulang dan gigi (kalsium, fosfor, magnesium dan fluor). (2) pengatur metabolisme tubuh, karena menjadi bagian dari koenzim, enzim dan hormon (zat besi, magnesium, fosfor, iodium, kobalt dan selenium. (3) pengatur keseimbangan cairan dan keseimbangan elektrolit (natrium, kalium dan klor).

Mineral mikro terdapat sangat sedikit dalam tubuh dan berperan untuk kehidupan, kesehatan, dan reproduksi. Besi (Fe), seng (Zn), iodium (I), dan selenium (Se) dibutuhkan untuk sehari-hari. Tembaga (Cu), mangan (Mn), Fluor (F), Khrom (Cr), dan molibden (Mo) ada ambang batas yang ada di dalam tubuh.

Keenam, air. Air sangat diperlukan oleh tubuh untuk membantu semua proses metabolisme di dalam tubuh. Air juga mengandung berbagai mineral yang bisa di serap oleh tubuh. Air merupakan bagian yang paling banyak di dalam tubuh, karena itu air dikenal sebagai "sumber kehidupan". Menjaga dan melestarikan lingkungan sangat penting dilakukan untuk tersedianya air bersih yang kita gunakan untuk minum, memasak, membersihkan diri dan peralatan rumah tangga.

Demikianlah bahan-bahan yang ada dan diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Banyak zat-zat yang ada di dalam tubuh yang saat kita kaji sungguh luar biasa. Allah Swt telah menciptakan

sedemikian rupa dalam bentuk keseimbangan. Tidak ada ciptaan yang tidak ada manfaatnya. Positif atau negatif semuanya adalah pelajaran bagi orang yang berfikir.

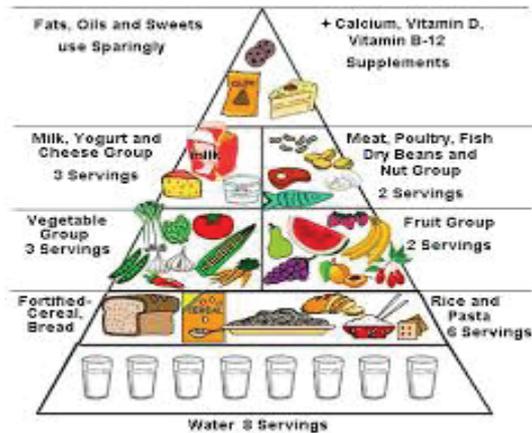
2. Makanan Sehat untuk Ibu Hamil Sampai Manula.

Makanan diperlukan sejak embrio dalam kandungan ibu sampai selama hidup manusia.¹⁶ Makanan yang dikonsumsi ibu langsung diserap oleh janin melalui tali pusat. Semua itu diperlukan untuk pembentukan organ-organ embrio. Fase awal kehamilan sangat penting untuk perkembangan bayi yang akan lahir. Karena pembentukan otak, sumsum tulang belakang, sistem pencernaan, sistem kardiovaskular dan sistem yang ada dalam tubuh manusia dimulai saat dalam kandungan.

Perhatian dan pilihan ibu untuk memilih makanan yang sehat, halal, baik, beragam dan bergizi sangat penting untuk terciptanya anak yang sehat jasmani, rohani, cerdas intelektual, pintar secara emosional dan beriman kepada Allah Swt. Nilai gizi dan banyak sedikitnya tiap individu berbeda sesuai dengan berat badan, lingkungan dan aktivitas yang dilakukan.

Menciptakan anak cerdas dalam kandungan dimulai dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi.¹⁷ Asupan gizi protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral terpenuhi dengan baik. Selain komposisi dan nutrisi makanan yang dikonsumsi tersebut harus juga halal agar menjadi berkah. Selanjutnya, memberikan kasih sayang kepada janin yang dikandungnya. Hal ini penting untuk kecerdasan bayi secara psikologis. Dukungan suami dan keluarga membuat ibu yang mengandung bahagia dan menikmati kehamilan dengan penuh rasa syukur.

Seorang ibu hamil juga harus perhatian secara terhadap kandungannya. Calon ibu melakukan hal-hal yang positif dan bahagia sehingga janin yang ada dalam kandungan juga merasa bahagia. Menjauhi segala hal yang membuat tertekan (stres) dan terbebani.



Gambar 1. Makanan Empat Sehat Lima Sempurna.¹⁸

Memperhatikan dan menyediakan makanan yang seimbang baik dari sisi gizi dan keberagaman makanan sangat utama untuk menunjang kesehatan. Kesehatan yang baik dapat memperlancar aktivitas dalam meraih cita-cita dan harapan hidup yang lebih tinggi. Intinya setiap makanan harus seimbang, seperti makan protein yang berlebihan akan memberatkan ginjal dan hati yang harus memetabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen. Makanan yang mengandung protein tinggi biasanya tinggi lemak sehingga menyebabkan obesitas (kegemukan). Penyakit yang ditimbulkan akibat kelebihan mengkonsumsi protein adalah asidosis, dehidrasi, diare, kenaikan amoniak darah, kenaikan ureum darah, dan demam.

Pembahasan penulis di atas telah menunjukkan bahwa makanan yang baik sangat berguna dan dibutuhkan dari janin sampai orang tua. Ukuran dan tingkatan gizi tiap tahap, dari embrio, bayi, anak-anak, orang dewasa dan manula memiliki ukuran sendiri-sendiri.

Makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang adalah salah satu kiat menjaga kesehatan. Mengkonsumsi makanan yang berlebihan dapat menimbulkan obesitas yang pada akhirnya dapat memicu munculnya beragam penyakit degeneratif diantaranya adalah diabetes melitus (kencing manis), darah tinggi, jantung koroner, dan osteoporosis.

3. Makanan yang Mengandung Antioksidan.

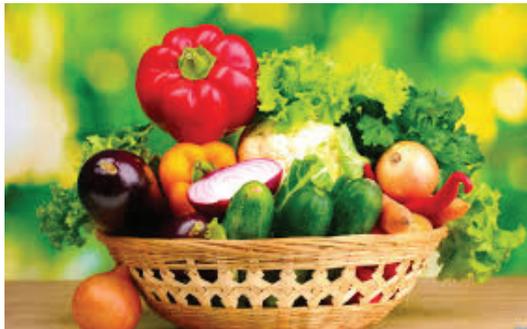
Radikal bebas merupakan suatu senyawa yang diproduksi oleh sel tubuh secara alami. Sebenarnya, pembentukan radikal bebas merupakan hal biasa yang secara terus-menerus dalam tubuh kita. Radikal bebas ini dilepaskan saat tubuh melakukan berbagai proses metabolisme, terutama pada proses yang memerlukan oksigen, termasuk proses pernapasan, pembentukan energi dan juga pembelahan sel.¹⁹

Jumlah radikal bebas (oksidan) sedikit justru berguna untuk pertahanan dan kekebalan tubuh. Jika ada bakteri yang masuk, ia akan dengan cepat 'membunuhnya'. Tapi, jika berlebihann akan berakibat buruk karena radikal bebas itu akan mencari sel yang sehat dan kemudian mengikatnya. Secara perlahan-lahan senyawa ini merusak sel-sel tubuh.

Banyak makanan yang menghasilkan antioksidan yang sangat mempengaruhi kesehatan dan anti kanker seperti Manggis (kulit manggis banyak mengandung xantone), Raspberry (sel otak), Anggur Merah (vlavanoid, tanin), Cherry (beta-karoten), teh Hijau (polifenol, katekin), Paprika Hijau, Paprika Merah (likopen),²⁰ sangat bermakna untuk mengurangi dan mencegah degeneratif sel saraf dan polusi di kota.

Gambar 2. A. Blueberry. B. Blackberry. C. Rasperry.

A. Pohon Plum. E. Buah Plum.



Gambar 3. Bahan Makanan yang mengandung antioksidan.

Konsumsi makanan yang mengandung anti oksidan sangat penting karena dapat terhindar dari penyakit mata (retinopati diabetes, degenerasi makular, katarak), kepala (parkinson, alzheimer, epilepsi traumatik), pernafasan (asama dan gangguan nafas), wajah (bintik penuaan, keriput), perut (gastritis, luka usus, perlemakan hati), dada (iskemik, aritmia, infark jantung, hipertensi), tubuh (diabetes, alergi, rematik, kanker, pembuluh darah keras), dan bagian perut bawah (gagal ginjal, uremial).

Penelitian yang telah dilakukan para ahli dan terbukti secara klinis bahwa makanan yang banyak mengandung anti oksidan tidak harus mahal dan mudah didapat, diantaranya adalah Kurma (tanin), Mahkota Dewa (alkaloid, saporin, flavoniod, polifenol), Kismis (catechin, phenolic phytonutrients), Apel (flavonoid), Blueberry (antosinin), Blackberry (antosinin), Plum, jeruk, delima (polifenol), Kacang Merah, Kubis, Artichoke (cynarin), bayam (lutein, beta-karoten), buah Bit (betaine, farnesol, saponim), lemon, kentang, nanas (photochemical), Cengkeh (phenolik), Aprikot (lycopene), Jagung (fenolik, anthocyanin, ferulik), Kedelai (selenium, isoflavon, genistein), Wortel, Kangkung, Bawang Putih, Labu Kuning, Brokoli (anti-acetylcholinesterase), Tomat (beta-karoten, likopen, lutein, beta crythoxanthin), Jewawut (fenolik), Kiwi (polifenol, karotenoid), Telur (lutein), Minyak Canola (alphanatocopherol), Susu (karotenoid, beta-karoten, lutein) dan lain-lain.

4. Makanan Cepat Saji.

Teknologi yang berkembang semakin pesat juga memberikan dampak yang tidak sedikit untuk kesehatan manusia seperti makanan cepat saji (*fast food*). Makanan cepat saji mengandung garam dan monosodium glutamat yang cukup tinggi. Pengurangan garam dapat diminta konsumen terutama untuk pembelian seperti kentang goreng. Selain itu makanan cepat saji memiliki kandungan lemak tinggi dan menggunakan minyak yang dipakai berkali-kali (sehingga tinggi kolesterol).

Lemak dan kolesterol dibutuhkan tubuh, namun saat berlebihan dan sering makan akan mendapatkan dampak yang luar biasa berbahaya. Apalagi tidak diimbangi dengan makanan yang mengandung serat agar dapat dicerna dan dibuang dari dalam tubuh, lemak seperti tersebut hanya dapat larut dalam larutan organik seperti aseton, eter dan kloroform.

Penyakit yang ditimbulkan dapat menyempitnya pembuluh darah sehingga tekanan darah tinggi. Karena tekanan darah yang tinggi menimbulkan kerja yang jauh lebih tinggi, sehingga daya tampung tubuh kalau terus-menerus tanpa diimbangi makanan yang sehat dapat menyebabkan terganggunya saluran material yang dibutuhkan oleh tubuh.

Adagium yang menyatakan, "jangan makan makanan yang tidak pernah dimakan oleh nenek kita," mengingatkan bahwa memilih makanan cepat saji yang tidak pernah dimakan oleh nenek kita dapat mengandung dampak yang tidak baik. Apalagi makanan dalam kemasan yang bisa tahan berbulan-bulan tanpa kita buat sendiri, hampir dipastikan menggunakan bahan pengawet. Contoh nyata Sally Davies, seorang seniman Manhattan telah memfoto paket makanan salah satu makanan cepat saji selama enam bulan. Setiap hari dilihat proses pembusukannya. Ternyata hingga enam bulan, makanan yang terdiri dari hamburger, french fries, dan minuman itu sama sekali tidak membusuk! Ini artinya zat pengawet kimianya membuat bakteri pembusuk tidak mau makan makanan tersebut.

Dengan demikian makanan cepat saji jika menjadi kebiasaan dan tidak dikendalikan dengan makanan yang mengandung serat, antioksidan yang tinggi dan minum air putih yang banyak dapat langsung menyebabkan kerusakan ginjal, hati, otak dan dapat menyebabkan kanker.

Selain itu, perkembangan alat transportasi yang banyak membawa polusi udara, asap rokok yang terhirup, terkena sinar ultra violet, tingkat stres yang tinggi (macet dan tuntutan pekerjaan), pembakaran hutan

yang semuanya dapat menurunkan kadar kesehatan manusia. Jika tidak diimbangi dengan memilih makanan yang sehat (mengandung serat dan antioksidan) dapat menimbulkan penyakit. Mencari solusi untuk menyeimbangkan lingkungan yang kurang mendukung kesehatan dan daya tahan tubuh dari semua hal yang merugikan metabolisme adalah satu-satunya jalan keluar.

Makanan yang ada di alam memang sangat beragam. Pada setiap wilayah tumbuhan yang tumbuh juga sangat berbeda satu benua atau negara yang lain. Hal ini merupakan tanda-tanda kebesaran Allah yang menciptakan segala sesuatu sempurna dan sesuai dengan kebutuhan hambanya.

5. Makanan Halal, Baik, Sehat, Seimbang dan Beragam.

Tidak ada satupun bahan pangan sempurna yang dapat menyediakan semua unsur nutrisi yang dibutuhkan oleh setiap individu.²¹ Karena itulah, memilih makanan untuk dikonsumsi sehari-hari, sebaiknya sesuai dengan perintah dan larangan al-Qur'an dan anjuran Nabi Muhammad saw, seperti yang telah dijelaskan penulis di atas. Selain itu hasil riset ahli gizi menunjukkan makanan yang baik dan seimbang tidaklah cukup, diperlukan beragam makanan.



Gambar 4. Makanan halal, baik, sehat, seimbang dan beragam.

Jaminan terbaik cukup nutrisi adalah makan dengan keragaman yang tinggi, bersama dengan suatu keseimbangan kalori, protein dan zat-zat nutrisi lainnya dengan memperhatikan kebutuhan tiap orang, yaitu pertimbangan tinggi, berat dan tingkat kegiatan fisik. Setiap orang itu unik dan berbeda kebutuhannya sesuai dengan aktifitas, cuaca, iklim dan ukuran tubuhnya.

Tabel. 2 Empat Kelompok Dasar Bahan Pangan.

Panduan bagi jumlah masukan harian yang memadai terhadap unsur-unsur nutrien yang dibutuhkan; keragaman di dalam tiap kelompok bahan pangan penting diperhatikan.
Kelompok Susu Dua gelas susu atau seporasi keju, keju "potongan", es krim, atau hasil olahan susu lainnya.
Kelompok Daging Dua porsi daging, ikan unggas atau telur; polong-polongan, buncis, atau kacang-kacangan adalah pilihan lain.
Kelompok sayuran dan buah-buahan Empat porsi sayuran hijau atau kuning, tomat, jeruk.
Kelompok roti dan serelia Empat porsi bijian utuh atau hasil olahan serelia yang difortifikasi.

Mengenal diri sendiri, kebutuhan gizi, keragamannya, merupakan hal yang utama dalam memilih dan menentukan berapa banyak dan apa saja yang akan dimakan dan minum dalam memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh. Semakin kita mengenal diri kita makan semakin kita tahu bahwa kebesaran Allah Swt sungguh tiada tara.

E. Penutup.

Teknologi yang terus berkembang dalam bidang produk makanan yang menghasilkan banyak produk baru merupakan tantangan sekaligus kemudahan. Pemberlakuan UU JPH memberikan kepastian

dan keamanan bagi konsumen sekaligus produsen dalam jual beli. Memilih makanan yang sehat, halal, baik, seimbang dan beragam untuk memenuhi kebutuhan keluarga menjadi lebih mudah dan terukur. Pembeli tidak harus was-was pada produk olahan makanan yang tidak diketahui bahan baku, pola atau cara pembuatan, media pembuatan dan bahan-bahan tambahannya.

Keinginan memperoleh makanan yang halal, baik dan dari usaha sendiri menurut agama, seimbang dan beragam menurut ilmu gizi dan tepat menurut ilmu kesehatan sangat penting. Selain ibadah yang memperoleh pahala, akan membuat pikiran dan hati menjadi tenang. Jika makanan yang dimakan, makanan yang haram dan diperoleh dengan cara yang tidak benar (hukum agama) akan mendatangkan keburukan dan perbuatan yang tidak baik.

Membangun kesadaran dan perubahan pola pikir pada hal-hal yang positif disertai dengan pembekalan pendidikan yang layak, pada akhirnya dapat bekerja dengan baik sehingga dapat menghidupi keluarga dengan cara yang halal lagi baik. Dengan demikian memilih makanan yang sehat, halal, baik, beragam dan bergizi sangat penting untuk terciptanya anak yang sehat jasmani, rohani, cerdas intelektual, pintar secara emosional, beriman dan bertakwa kepada Allah Swt.

Tahu kelebihan dan kekurangan makanan yang dilarang dan dianjurkan baik dari segi agama, sains (ilmu gizi) dan kesehatan dapat menambah kekuatan dan kemantapan dalam memilih makanan yang bergizi, mudah dicerna oleh tubuh dan berkah. Makanan tersebut tidak harus mahal, diimpor dari luar negeri atau menggunakan pengolahan dengan teknologi modern, namun sudah tersedia disekitar kita dalam bentuk buah atau sayuran segar yang dapat dicerna dan diolah oleh tubuh kita sendiri sedemikian rupa dengan kebesaran Allah Swt.

Alam raya telah menyediakan hasil fotosintesis sebagai energi untuk melakukan metabolisme agar dapat bertahan hidup. Tumbuhan dan hewan adalah makanan yang baik untuk manusia karena dapat

memberikan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh diantaranya adalah air, karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Zat tersebut berfungsi sebagai zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur dan kekebalan tubuh. Tentunya ada beberapa tumbuhan dan hewan yang dilarang (haram) dimakan baik karena agama, sains dan kesehatan.

Manusia kadang menolak sesuatu karena mereka tidak tahu atau meyakini hal itu tidak baik dan menyetujui sesuatu karena meyakini hal itu baik. Penjelasan penulis di atas secara umum menyampaikan bahwa makan makanan yang halal lagi baik adalah penting dan merupakan tujuan utama untuk hidup yang sehat, jasmani dan rohani.

Makanan yang sehat dan baik terdiri dari dua segi yaitu jasmani maupun rohani. Pandangan segi jasmani adalah yang tidak mengganggu kesehatan sedangkan makanan yang baik dari segi rohani adalah yang tidak membuat rasa permusuhan, rasa kebencian, lupa pada mengingat Allah, atau lupa shalat.

Melakukan pola makan yang beragam dan seimbang disertai istirahat yang cukup dan teratur merupakan kunci kesehatan jasmani. Mengikuti sunnah nabi dalam kehidupan sehari-hari dimana makan dimulai dengan berdoa dan mengunyah sampai halus agar mudah diserap tubuh, makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang merupakan cara kita dapat menikmati semua makanan dalam bentuk apapun.

Semua makanan adalah bentuk karunia yang diberikan Allah kepada manusia. Kesehatan adalah nikmat dan rizki. Kadang-kadang manusia tidak merasa, sehat adalah rizki yang tiada tara. Ketika mengalami rasa sakit, barulah sangat terasa kalau sehat adalah bentuk lain rizki selain materi yang tidak dapat digantikan dengan harta melimpah sebanyak apapun.

Menikmati hidup yang damai, tenteram dan bermakna di dunia dan bahagia di akhirat adalah tujuan akhir dengan mencapai ridho Allah Swt. Harapan yang dimulai dengan mempunyai anak yang sholeh, sehat, cerdas, menurut pada orang tua di mulai dengan memperhatikan

asupan makanan yang halal, baik, seimbang dan beragam saat ia masih dalam janin sampai dewasa.

Tujuan dan harapan pendiri bangsa yang menginginkan rakyat adil dan makmur sejahtera lahir dan batin hanya dapat terwujud dimulai dari keluarga yang bertingkah laku sesuai dengan tuntutan agama, bekerja keras, pantang menyerah dan mengatur pola makan yang baik, beragam dan seimbang menuju generasi rabbani, yang mengajarkan al-Qur'an dan terus mempelajarinya.*

Daftar Pustaka

- al-Maraghi, Ahmad, Mustofa, *Tafsir Al-Maroghi*. Libanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiah, 2006, Jilid. 3.
- Almatsier, Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Gambar. Google.com. 9 Oktober 2014.
- Kissanti, Annia, *Sembilan Bulan yang Penuh Keajaiban*, Araska, 2008
- Lehninger, Albert L. Penerjemah Thenawijaya, Maggy., *Dasar-dasar Biokimia*, Jakarta: Erlangga, 1982, Jilid 3.
- Maftuhah, *Penyakit Demensia dan Alzheimer*, Bandung: Biologi Fungsi Hewan, 2014 (tidak diterbitkan),
- Reece, Jane B, dan kawan-kawan, *Campbell Biologi*. USA: Pearson Educational, Inc, 2014.
- Rahmadiani, Fitria, Inilah Rangkuman Hasil Pengesahan UU Jaminan Produk Halal. www.detik.com. 10 Oktober 2014.
- Rahmat, Jalaluddin, *Belajar Cerdas, Belajar Berbasis Otak*, Bandung: Mizan, 2005
- <http://www.wartatimes.com/hukum/undang-undang-jaminan-produk-halal-disahkan-pbnu-mui-hanya-lembaga-jadi-jadian>, sumber www.nu.or.id. 10 Oktober 2014.
- Saleh, Ashaf, *Takwa: Makna dan Hikmahnya Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2002.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Qu'ran*, Jakarta: Lentera Hati, 2011, Volume 8.
- Tirtawinata, Tien.Ch., *Makanan dalam perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Gizi*, Jakarta: FKUI, 2006.

Endnotes

1. Ashaf Saleh, *Takwa: Makna dan Hikmahnya Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2002, h. 1.
2. *Ibid*, h. 4
3. M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Qu'ran*, Jakarta: Lentera Hati, 2011, Volume 8, h. 375-376.
4. Ahmad Mustofa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maroghi*, Libanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2006, Jilid. 3. Cetakan, h. 10
5. M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Qu'ran*, Jakarta: Lentera Hati, 2011, Volume 1, h. 461.
6. *Ibid*, h. 457.
7. Jane B Reece, *Campbell Biologi*, USA: Pearson ducational, Inc, 2011, h. 9-11.
8. M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, ibid*, h. 462.
9. Ahmad Mustofa al-Maraghi, *ibid*, h. 378-379.
10. Tien.Ch.Tirtawinata, *Makanan dalam perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Gizi*, Jakarta: FKUI, 2006, h. 152.
11. *Ibid*, h.155.
12. Jalaluddin Rahmat, *Belajar Cerdas, Belajar Berbasis Otak*, Bandung: Mizan, 2005, h. 191.
13. Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001, h. 28-29.
14. *Ibid*, h. 77.
15. Tirtawinata, *ibid*, h. 102.
16. *ibid*

17. Annia Kissanti, *Sembilan Bulan yang Penuh Keajaiban*, Araska, 2008, h. 13-16
18. Google.com. 9 Oktober 2014.
19. Maftuhah, *Penyakit Demensia dan Alzheimer*, Bandung: Biologi Fungsi, 2014, h. 11.
20. *Ibid*, h. 9.
21. Albert L. Lehninger, Penerjemah Thenawijaya, Maggy, *Dasar-dasar Biokimia*, Jakarta: Erlangga, 1982, Jilid 3, h. 116.