

**KONSEP MAKANAN  
*HALALAN THAYYIBAN*  
DALAM QS. AL-BAQARAH : 168  
PERSPEKTIF  
QURAISH SHIHAB  
DAN ILMU KESEHATAN**

**FITRIANI**

TMI Al-Amien Prenduan

e-mail: [fitrianimunaji@gmail.com](mailto:fitrianimunaji@gmail.com)

---

**Abstrak**

Makanan halal adalah makanan yang tidak diharamkan oleh Allah. Halal meliputi halal cara memperolehnya dan zatnya. Cara memperoleh makanan yang halal yaitu dengan menanam sendiri atau membelinya dengan uang perolehan yang halal. Sementara itu, cara perolehan yang di haramkan oleh agama antara lain mencuri, korupsi, dan judi. Kemudian, halal zatnya artinya zat yang dikandung tidak diharamkan menurut syariat agama.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan cara mengumpulkan data primer yaitu Tafsir Al-Mishbah, dan Makanan dan Minuman perspektif Al-Qur'an dan sains kemudian mengumpulkan sumber data sekunder yaitu dengan membaca karya tulis ilmiah lainnya yang ada kaitannya

dengan pembahasan mengenai konsep makanan Halalan Thayyiban, sebagai bahan penunjang. Karena peneliti ini menggunakan penelitian kualitatif maka teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah metode kepustakaan atau kajian pustaka.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa konsep makanan Halalan Thayyiban adalah tidak semua makanan dan minuman yang halal otomatis thayyib, tidak semua yang thayyib adalah halal sesuai dengan cara memperolehnya, ada yang halal dan thayyib untuk seseorang yang memiliki kondisi kesehatan tertentu, karena makanan yang baik bagi satu orang dengan yang lain berbeda, Jadi makanan yang baik ialah makanan yang tidak merugikan apapun bagi pengonsumsi makanan tersebut dan tidak berbahaya bagi tubuh, makanan halal adalah makanan yang tidak di haramkan memakannya dan tidak dilarang oleh Allah, halal secara zatnya dan cara memperolehnya.

Sedangkan menurut Ilmu Kesehatan makanan yang baik mengandung unsur-unsur penting bagi tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, serat dan air, analisis komponen pokok ini disebut analisis proksimat, artinya data analisis tersebut memberi informasi yang dekat dengan kualitas makanan. Beberapa penelitian ilmiah yang dilakukan pada zaman modern membuktikan bahwa makanan yang baik bagi manusia itu mengandung berbagai zat yang penting menjadi sumber tenaga, dan melindungi dari berbagai macam penyakit, dan nilai gizi makanan amat bergantung pada komponen-komponen di atas.

Kata kunci : Halal, *Thayyib*

## **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan kita membutuhkan kebutuhan primer dan sekunder, terutama kebutuhan primer makanan yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari, sebagai umat Islam memperolehnya harus sesuai dengan syariat Islam.

Makanan halal adalah makanan yang tidak diharamkan oleh Allah. Halal meliputi halal cara memperolehnya dan zatnya. Cara memperoleh makanan yang halal yaitu dengan menanam sendiri atau membelinya dengan uang perolehan yang halal. Sementara itu, cara perolehan yang di haramkan oleh agama antara lain mencuri, korupsi, dan judi. Kemudian, halal zatnya artinya zat yang dikandung tidak diharamkan menurut syariat agama.

*Thayyiban* artinya yang baik. Ini dapat meliputi mulai dari unsur yang di kandunginya, penyajiannya, rasanya, hingga cara mengolahnya. Selanjutnya baik juga berarti tidak menjijikkan, tidak membahayakan, tidak beracun, dan tidak tercemar bakteri parasit atau virus. Jika disimpulkan, makanan yang *thayyiban* adalah makanan yang bermanfaat untuk kesehatan dan tidak menimbulkan bahaya. Makanan dan minuman merupakan sumber nutrisi untuk kehidupan manusia. Jumlah dan macamnya harus sesuai dengan keperluan tubuh. Jumlahnya tidak boleh kekurangan dan tidak boleh berlebihan karena jumlah yang tidak sesuai akan mengakibatkan gangguan pada kesehatan. Agama Islam memerintahkan makanan *halalan thayyiban* dan tidak dalam jumlah berlebihan.<sup>1</sup>

Dalam Islam sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan karena dengan menjaga kesehatan seorang akan terhindar dari berbagai macam penyakit. Islam tidak mengajarkan bagaimana cara mengajarkan kesehatan secara lahiriah tetapi Islam juga

---

<sup>1</sup> Yahya Amar, *Badan Sehat Ibadah Jadi Hebat* (Jakarta: GEMA INSANI, 2016), 196.

mengajarkan untuk selalu menjaga kesehatan dari segi makanan karena makanan yang baik akan berpengaruh baik pula pada tubuh kita, makanan yang sehat dalam Islam adalah makanan yang tidak diharamkan oleh Allah. Islam sangat berperan dan begitu memperhatikan aspek kesehatan umatnya, kita diperintahkan untuk menghindari penyebab berbagai penyakit, kita sangat dianjurkan untuk melindungi dan menjaga tubuh kita agar tetap sehat, sehingga dapat beribadah dengan khusyuk dan ikhlas.<sup>2</sup>

Dari pembahasan di atas, penulis akan mengkaji masalah ini lebih dalam guna mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam tentang mengenai masalah konsep makanan *halalan* dan *thayyib* dalam al-Qur'an dan Ilmu Kesehatan agar bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari karena dengan makanan sehat akan mendekatkan kita kepada Allah.

Oleh karena itu penelitian dapat dirumuskan dalam kajian tentang konsep makanan halalan thayyiban dalam Al-Qur'an dan Ilmu Kesehatan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian Kualitatif Non interaktif (kualitatif pustaka/ *library research*), yaitu, penelitian terhadap bahan-bahan tertulis seperti buku-buku, dokumen, dan lain lain yang berhubungan dengan penelitian ini antara lain Al-

---

<sup>2</sup> Abu Khatib An Nabhani, *Jagalah Sehatmu Sebelum Sakitmu* (Yogyakarta: Safirah, 2015), 64.

Quran dan kitab tafsirnya sebagai sumber primer dan artikel ilmiah pendukung lainnya sebagai sumber sekunder, penelitian ini masuk dalam kategori penulisan karya tafsir yang struktur pemaparannya mengacu pada tema tertentu atau pada ayat, surat atau juz tertentu yang ditentukan. Adapun jenis penelitian kualitatif non interaktif ini adalah analisa konsep yang merupakan kajian terhadap konsep-konsep penting yang ditafsirkan beragam oleh para pelaksana.

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: *Tafsir Al-Misbah*, Karya Quraish Shihab dan Makanan dan Minuman dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains. Karya Hery Harjono dkk, dan data sekunder diantaranya:

Makanan Halal menurut Islam, Karya Mohammad Jauhar dan Badan Sehat Ibadah Jadi Hebat, Karya Yahya Amar.

Peneliti akan mencoba mendeskripsikan dan menguraikan secara teratur apa itu Konsep Makanan *Halalan Thayyiban* Telaah QS. Al-Baqarah :168 Dan Ilmu Kesehatan pada akhir pengumpulan data ini, peneliti berusaha memperhatikan dan menyimpulkan hasil dari analisa peneliti Konsep Makanan *Halalan Thayyiban* Telaah QS. Al-Baqarah :168 Dan Ilmu Kesehatan.

## **PEMBAHASAN**

1. Konsep Makanan *Halalan Thayyiban* dalam QS.Al-Baqarah: 168 menurut Quraish Shihab.

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

Artinya : “Wahai manusia, Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.” (QS.Al-Baqarah: 168)

Dalam *tafsir Al-Misbah* dijelaskan bahwa seruan kehalalan makanan pada ayat ini ditujukan kepada seluruh manusia, apakah beriman kepada Allah SWT atau tidak. Namun demikian, tidak semua makanan dan minuman yang halal otomatis thayyib, dan tidak semua yang thayyib adalah halal sesuai dengan kondisi masing-masing. Ada yang halal dan baik untuk seseorang yang memiliki kondisi kesehatan tertentu, dan ada juga yang kurang baik untuknya, walaupun baik untuk yang lain.

Dalam *tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab memaparkan bahwa makanan yang halal belum tentu baik, karena makanan yang baik bagi satu orang dengan yang lain berbeda. Seperti si A mempunyai gangguan pada tekanan darahnya yaitu ia menderita gangguan darah tinggi yang menyebabkan jika ia mengonsumsi daging kambing menyebabkan tekanan darahnya terganggu, berbeda dengan si B, ia mempunyai tekanan darah yang normal sehingga jika ia mengonsumsi daging kambing tidak akan merugikan apapun dalam tubuhnya. Jadi makanan yang baik ialah

makanan yang tidak merugikan apapun bagi pengonsumsi makanan tersebut. Ada makanan yang baik tetapi tidak bergizi, dan ketika itu menjadi kurang baik. Karena itu, makanan yang sangat dianjurkan adalah makanan yang halal dan *thayyib*.

Menurut Ibnu Katsir, *thayyib* dalam ayat ini adalah baik itu sendiri, tidak berbahaya bagi tubuh atau pikiran. Makanan halal adalah makanan yang tidak haram, yakni memakannya tidak dilarang oleh agamanya. Makanan haram ada dua macam yaitu yang haram karena zatnya seperti babi, bangkai, dan dara; dan yang haram karena sesuatu bukan dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah yang bukan termasuk kedua macam ini. Namun demikian, tidak semua makanan yang halal otomatis baik.

Makanan sangat berkaitan dengan jasmani dan rohani manusia, maka seringkali digunakan setan untuk memperdaya manusia. Karena itu ayat tersebut mengingatkan kepada manusia.

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya : “*dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan*”.

Setan mempunyai jejak langkah. Ia menjerumuskan manusia langkah demi langkah, tahap demi tahap. Langkah hanyalah jarak antara dua kaki sewaktu berjalan, tetapi bila tidak disadari langkah demi langkah dapat menjerumuskan

ke dalam bahaya. Setan pada mulanya hanya mengajak manusia melangkah selangkah, tetapi langkah itu disusul dengan langkah lain, sampai akhirnya masuk neraka. Hal ini disebabkan karena setan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia. Allah SWT memerintahkan manusia untuk makan makanan yang halal dan thayib dalam surat Al-Baqarah ayat 168.

## 2. Makanan *Halalan Thayyiban* menurut Ilmu Kesehatan

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Tidak hanya terbatas dari gangguan secara fisik, mental dan sosial, tetapi kesehatan dipandang sebagai alat atau sarana untuk hidup produktif, dengan demikian, upaya kesehatan yang dilakukan, diarahkan pada upaya yang dapat mengarahkan masyarakat mencapai kesehatan yang cukup agar dapat hidup produktif.

Dari perspektif kesehatan, fungsi makanan selain sebagai sumber energi, juga memiliki peran dalam rantai penyebaran penyakit. Perlunya dilakukan sanitasi makanan yang sesuai agar dapat terlindungi dari bahaya penyakit akibat makanan yang terkontaminasi bakteri atau organisme penyebab penyakit lainnya.

Bagi makanan komersial atau yang di perjualbelikan, perlu dilakukan pengawasan oleh pihak terkait agar konsumen dapat memperoleh makanan yang sehat dan memenuhi syarat-syarat kesehatan. Dalam mengomsumsi

makanan syarat utama yang harus diperhatikan dan dipenuhi oleh kaum muslimin mengenai makanan yaitu makanan halal.

Makanan yang baik yaitu mengandung unsur-unsur penting bagi tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, serat dan air. Beberapa penelitian ilmiah yang dilakukan pada zaman modern membuktikan bahwa makanan yang baik bagi manusia itu mengandung berbagai zat yang penting menjadi sumber tenaga, dan melindungi dari berbagai macam penyakit.<sup>3</sup>

Makanan adalah segala sesuatu yang bisa dimakan secara mutlak. Demikian pula setiap makanan yang dijadikan sebagai bahan makanan pokok, seperti gandum kasar, gandum halus, dan kurma. Termasuk dalam pengertian ini segala sesuatu yang tumbuh dari bumi yang berupa tanam-tanaman, buah-buahan, serta hewan-hewan yang boleh dimakan, baik hewan darat maupun hewan laut.<sup>4</sup>

Kata *halalan* berarti hal-hal yang boleh dan dapat dilakukan karena bebas atau tidak terikat dengan ketentuan-ketentuan yang dilarangnya atau diartikan sebagai segala sesuatu yang bebas dari bahaya duniawi dan ukhrawi.

---

<sup>3</sup> Anna Rosdiana, *Makanan Yang Halal Dan Baik* (Bandung: Putra Setia, 2013), 14.

<sup>4</sup> Yazid Abu Fida', *Ensiklopedi Halal Haram Makanan* (Solo: Pustaka Arafah, 2018), 21.

Dalam konteks makanan kata *thayyib* berarti makanan yang tidak kotor dari segi zatnya atau rusak (kadaluarsa), atau bercampur benda najis.<sup>5</sup>

Makanan halal adalah makanan yang halal secara zatnya, cara memperolehnya, dan cara pengolahannya, Berdasarkan tafsir QS. Al-Baqarah: 168 diperintah untuk memakan makanan yang halal dan baik itu berlaku untuk semua manusia, sebagai upaya memelihara manusia, sebaliknya makanan yang haram dan kotor dapat merusak manusia, ayat ini juga menegaskan hukum halal dan haram itu datangnya dari Allah SWT, sehingga manusia tidak boleh menghalalkan yang Allah haramkan dan sebaliknya, ayat ini juga menjadi landasan bahwa makanan sangat berpengaruh dengan manusia, karena ketika memakan yang haram maka manusia akan mudah sekali terjerumus dengan bujuk rayu syetan. Berdasarkan ayat diatas juga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak cukup makanan itu hanya halal saja atau hanya baik saja namun harus kedua-duanya halal menurut hukum Allah dan baik untuk memelihara manusia.

Menurut Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di yang dimaksud makanan halal adalah makanan yang boleh untuk dimakan, yaitu bukan makanan yang diambil tanpa seizin pemiliknya bukan dari hasil mencuri, bukan pula makanan yang dzatnya haram. Sedangkan maksud makanan yang baik adalah makanan yang tidak *khabits* (tidak menjijikkan), seperti bangkai,

---

<sup>5</sup> Mohammad Jauhar, *Makanan Halal Menurut Islam* (Jakarta: LINTAS PUSTAKA, 2009), 103.

darah, daging babi, dan seluruh makanan yang menjijikan lainnya.

Maka bagi seorang muslim, mengkonsumsi makanan yang baik merupakan manifestasi dari ketaatan dan ketakwaan kepada Allah. Bukan hanya halal, tapi juga didapat dari usaha yang halal. Allah berfirman “Dan janganlah sebahagian kamu memakan harta sebahagian yang lain di antara kamu dengan jalan yang batil.”<sup>6</sup>

Makanan yang baik yaitu mengandung unsur-unsur penting bagi tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, serat dan air. Beberapa penelitian ilmiah yang dilakukan pada zaman modern membuktikan bahwa makanan yang baik bagi manusia itu mengandung berbagai zat yang penting menjadi sumber tenaga, dan melindungi dari berbagai macam penyakit.

Makanan yang baik antara lain:

1. Makanan untuk pertumbuhan

Seperti susu, daging, ikan, dan lain-lain.

2. Makanan untuk sumber energi

Seperti madu, kurma, dan zaitun.

3. Makanan untuk perlindungan tubuh.

Seperti anggur, buah tin, delima, sayuran, dan lain-lain.<sup>7</sup>

Selanjutnya Quraish Shihab mengatakan, makanan halal adalah makanan yang tidak haram, yakni yang tidak dilarang

---

<sup>6</sup> Abu Fida', *Ensiklopedi Halal Haram Makanan*, 14.

<sup>7</sup> Rosdiana, *Makanan Yang Halal Dan Baik*, 14.

oleh agama memakannya. Sedangkan makanan haram ada dua macam, yaitu yang haram karena zatnya seperti babi, bangkai dan darah. Sedangkan yang haram karena sesuatu bukan dari zatnya seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah yang bukan termasuk kedua macam ini.

Al-Qur'an sangat memperhatikan manusia dalam segala hal termasuk makanan bergizi yang baik untuk dikonsumsi.

## **PENUTUP**

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsep makanan *Halalan Thayyiban* perspektif Quraish Shihab adalah tidak semua makanan dan minuman yang halal otomatis *thayyib*, tidak semua yang *thayyib* adalah halal sesuai dengan cara memperolehnya, ada yang halal dan *thayyib* untuk seseorang yang memiliki kondisi kesehatan tertentu, karena makanan yang baik bagi satu orang dengan yang lain berbeda, Jadi makanan yang baik ialah makanan yang tidak merugikan apapun bagi pengonsumsi makanan tersebut dan tidak berbahaya bagi tubuh, makanan halal adalah makanan yang tidak di haramkan memakannya dan tidak dilarang oleh Allah, halal secara zatnya dan cara memperolehnya.

Sedangkan menurut Ilmu Kesehatan Makanan yang baik yaitu mengandung unsur-unsur penting bagi tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, serat dan air, analisis komponen pokok ini disebut analisis proksimat, artinya

data analisis tersebut memberi informasi yang dekat dengan kualitas makanan. Beberapa penelitian ilmiah yang dilakukan pada zaman modern membuktikan bahwa makanan yang baik bagi manusia itu mengandung berbagai zat yang penting menjadi sumber tenaga, dan melindungi dari berbagai macam penyakit, dan nilai gizi makanan amat bergantung pada komponen-komponen di atas.

Kepada Pembaca, peneliti berharap, pembaca bisa mengambil hikmah dan bisa menerapkannya untuk mamakan makanan yang halal dan *thayyib* dalam kehidupan sehari-hari.

Kepada seluruh Dewan Guru, untuk lebih memantau kinerja kami, agar nantinya kami keluar dari sini sesuai dengan harapan pondok.

Kepada Peneliti berikutnya,  
Peneliti berharap, untuk lebih bersungguh-sungguh lagi dalam meneliti karena akan banyak mendatangkan manfaat

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Fida', Yazid. *Ensiklopedi Halal Haram Makanan*. Solo: Pustaka Arafah, 2018.
- Amar, Yahya. *Badan Sehat Ibadah Jadi Hebat*. Jakarta: GEMA INSANI, 2016.
- Jauhar, Mohammad. *Makanan Halal Menurut Islam*. Jakarta: LINTAS PUSTAKA, 2009.
- Khatib An Nabhani, Abu. *Jagalah Sehatmu Sebelum Sakitmu*. Yogyakarta: Safirah, 2015.

Rosdiana, Anna. *Makanan Yang Halal Dan Baik*. Bandung: Putra Setia, 2013.