

## **Makanan Sehat dan Bergizi Pespektif al-Qur'an dan Sains**

**Winona Lutfiah<sup>1</sup>, Tri Budi Prastyo<sup>2</sup>, Ruslan Sangaji<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Bone  
Watampone, Tanete Riattang, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan 92712,  
INDONESIA

<sup>2</sup>Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, UIN K.H Ahmad Siddiq Jember  
Jl. Mataram No.1, Karang Miuwo, Mangli, Kec. Kaliwates, Kabupaten Jember,  
Jawa Timur 68136, INDONESIA

\*Corresponding Author Designation

DOI: <https://doi.org/10.30880/ahcs.2022.03.02.011>

Received 17 September 2022; Accepted 5 December 2022; Available online 31 December 2022

**Abstract:** Penyelidikan ini membincangkan makanan sihat dan berkhasiat dalam al-Quran. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data dalam bentuk kajian literatur manakala teknik analisis data kutipan, mereduksi data agar tidak berlaku pertindihan data, klasifikasi data, identifikasi data dengan menyemak semula, dan menggunakan benar-benar valid dan relevan. data. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa makanan sihat dan berkhasiat yang terangkum dalam empat sihat dan lima sempurna telah diterangkan dalam al-Quran dan diperolehi sekiranya tafsiran menggunakan perspektif saintifik. Kajian ini menyarankan agar pengkaji akan datang membincangkan dengan lebih mendalam tentang makanan sihat dan berkhasiat di dalam al-Quran kerana kajian ini terhad kepada beberapa ayat sahaja dan belum lagi kompleks.

**Keywords:** Al-Qur'an, Makanan Bergizi, Makanan Sehat, Sains,

### **1. Pendahuluan**

Darurat kesihatan masyarakat menjadi perhatian internasional sejak merebaknya Covid-19 sebagaimana yang dinyatakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) [20]. Hal ini dikeranakan Covid-19 membawa dampak buruk bagi kelangsungan hidup manusia dan memakan korban yang banyak, untuk menghadapi pandemi manusia dituntut untuk meningkatkan imunitas. Sistem imunitas tubuh adalah hal yang penting untuk dijaga kerana virus dapat masuk ke dalam tubuh pada saat imun mengalami penurunan. Covid-19 adalah penyakit yang telah menjadi pandemik dan harus diwaspadai kerana penularannya yang relatif cepat. Peningkatan kasus Covid-19 mengalami kelonjakan dan diperkirakan terus mengalami peningkatan jika kesadaran masyarakat dalam pematuhan protokol kesihatan masih kurang. Berdasarkan hal tersebut maka salah satu upaya yang dapat dilakukan

---

\*Corresponding author: [winonamh23@gmail.com](mailto:winonamh23@gmail.com)

2022 UTHM Publisher. All rights reserved.

[publisher.uthm.edu.my/periodicals/index.php/ahcs](http://publisher.uthm.edu.my/periodicals/index.php/ahcs)

untuk meningkatkan imunitas tubuh selama pandemi yakni dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Makanan sehat dan bergizi merupakan pembahasan inti dunia kesehatan namun, di dalam al-Qur'an telah membicarakan wacana ini meskipun tidak menyebutkan term "sehat dan bergizi" secara eksklusif tetapi menggunakan istilah halal dan tayyib. Para ahli telah melakukan kajian terkait makanan sehat dan bergizi perspektif al-Qur'an seperti [5] [38] [2]. Perbedaan kajian ini dengan kajian terdahulu yakni peneliti terdahulu membahas makanan perspektif al-Qur'an namun, tidak memaparkan tafsirannya. Selain itu, kajian terdahulu belum membahas secara spesifik makanan sehat dan bergizi perspektif kesehatan namun, hukum Islam, serta makanan dan minuman namun, bukan perspektif sains dan urgensinya hanya untuk perkembangan anak. Oleh karena itu, kajian ini sangat penting untuk dilakukan kerana di samping akan membahas makanan sehat dan bergizi perspektif al-Qur'an dengan mengangkat beberapa ayat dan tafsirannya juga akan berusaha untuk merelevansikan dengan sains.

Adapun tujuan kajian ini terbagi menjadi dua yakni tujuan umum dan tujuan khusus, tujuan umum kajian ini adalah untuk melengkapi hasil kajian terdahulu sehingga mampu memperkaya khazanah keilmuan khususnya dalam bidang tafsir al-Qur'an yang relevan dengan sains serta menjadi rujukan untuk kajian-kajian selanjutnya yang setema. Selain itu, kajian ini juga memiliki tujuan khusus yakni untuk membahas faktor-faktor yang menyebabkan jenis makanan yang disebutkan pada Qaf/50 [9-10], al-Maidah/5 [96], al-An'am/6 [118-119 dan 142], dan Fatir/35 [12] tergolong sebagai makanan sehat dan bergizi serta implikasi bagi seseorang yang mengonsumsi makanan-makanan yang disebutkan dalam ayat-ayat tersebut, dengan demikian kajian ini akan mengkaji ayat-ayat yang dimaksud kemudian memaparkan hasil tafsirannya dari kita-kitab tafsir yang bercorak *ilmi* dan berusaha merelevankan serta mengorelasikannya dengan ilmu sains yang implikasinya peneliti harap agar mampu memberikan informasi dan menjadi rujukan untuk mengetahui keefektifitasan hasil kajian dalam meningkatkan imunitas tubuh dalam rangka melindungi diri di situasi darurat kesehatan yakni Covid-19.

Peneliti menduga adanya relasi antara sains dan ayat-ayat al-Qur'an yang peneliti maksud dengan slogan empat sehat lima sempurna yang di dalamnya telah merangkum status gizi yang diperlukan manusia seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air, kemudian akan menjadi salah satu rujukan mengenai kiat-kiat meningkatkan imunitas tubuh melalui makanan sehat dan bergizi menurut al-Qur'an yang telah dibuktikan dengan ilmu sains dalam rangka menjaga jiwa sebagaimana salah satu tujuan ditetapkannya syariat yakni *khifd an-nafs* di era Covid-19 yang mengancam nyawa sekarang ini. Pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi yang telah termaktub di dalam al-Qur'an adalah wacana yang sangat menarik untuk dikaji di era Covid-19 ini, makanan sehat dan bergizi umumnya ditinjau dari perspektif sains dan kesehatan maka mengkaji ayat makanan sehat dan bergizi yang ada di dalam al-Qur'an menggunakan perspektif sains akan menghasilkan terobosan baru selain itu, penduduk Indonesia yang didominasi oleh penganut agama Islam menjadi salah satu faktor pentingnya wacana ini.

## 2. Materials and Methods

Kajian ini tergolong pada kualitatif, Creswell (2008) mendefinisikannya sebagai sebuah pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral. Data dalam kajian ini diperoleh dengan metode studi pustaka, menurut Suharsimi Arikunto, data adalah hasil pencatatan peneliti baik yang berupa fakta maupun angka. Sedangkan studi pustaka merupakan kajian yang menggunakan bahan-bahan tertulis seperti manuskrip, buku, majalah, surat kabar dan dokumen lainnya. Dalam kajian ini, teknik pengolahan data iaitu pengutipan, mereduksi data sehingga tidak ada

data yang *overlapping*, klasifikasi data, identifikasi data dengan cara melakukan pengecekan kembali, serta menggunakan data yang benar-benar valid dan relevan.

### 3. Dapatan Kajian dan Perbincangan

#### Syarah Tafsir Ayat-ayat Makanan Sehat dan Bergizi

##### 1. Q.S Qaf [50]: 9-10

Thanthawi Jauhari memberikan penjelasan bahwa ayat ini menyebutkan tanaman biji-bijian yang ditumbuhkan oleh Allah SWT. yang menjadi makanan pokok dan dipanen seperti gandum, jelai (jewawut), padi dan yang juga menumbuhkan pohon-pohon yang tidak hanya terbatas pada buah kurma tapi juga delima, pohon bidara, buah kelapa, buah badam, buah tin, buah anggur, alpukat, lemon, biji-bijian hijau, pohon samak, dan masih banyak lainnya. Berdasarkan penafsiran Thanthawi Jauhari dalam kitabnya *Al-Jawāhir fī Tafsīr al-Qurʿan al-Karīm* dapat ditarik kesimpulan bahwa ayat ini berbicara tentang manfaat air hujan yang dapat menumbuhkan biji-bijian yang merupakan bahan dasar olahan makanan pokok bagi manusia pada umumnya.

##### 2. Q.S al-Maidah [5]: 96

Buya Hamka menafsirkan ayat ini menjelaskan tentang makanan (buruan) dari laut ialah segala jenis yang hidupnya bergantung kepada laut, walaupun kadang-kadang juga keluar sebentar ke darat, dan halal untuk dimakan. Sebaliknya diharamkan bagi kamu memakan buruan darat selama kamu dalam keadaan ihram dan bertakwalah kepada Allah SWT yang semua manusia akan kembali kepada-Nya [12]. Sedangkan al-Qurtubi mengatakan bahwa binatang buruan laut iaitu semua binatang yang dapat diburu yang berupa ikan laut [26].

##### 3. Q.S al-Anʿam [6]: 118-119

Al-Qurtubī dalam tafsirnya *al-Jāmiʿ li Aḥkām al-Qurʿan* menyebutkan asbabun nuzul dari ayat ini yakni adanya seorang sahabat yang datang bertanya kepada Rasulullah saw. mengenai kebolehan memakan hewan yang mati dibunuh oleh Allah swt. kemudian turunlah ayat ini [26]. 'Alī al-Shābūnī dalam tafsirnya *Tafsir Ṣafwah al-Tafāsīr* bahwasanya melalui ayat ini Allah swt. memerintahkan kepada orang-orang yang beriman untuk memakan makanan yang halal yakni hewan yang disembelih berdasarkan sariat Islam dan memerintahkan untuk meninggalkan sudah jelas keharamannya seperti yang Allah sebutkan dalam ayat yang lain seperti darah dan bangkai kecuali jika berada dalam keadaan yang darurat [30].

##### 4. Q.S al-Anʿam [6]: 142

Abī Bakrīn Jābir al-Jazāirī dalam kitab tafsirnya *Aysar al-Tafāsīr* bahwa binatang ternak yang dimaksud adalah unta, sapi, kambing, iaitu hewan yang dimuat (sebagai pengangkut) di atasnya dalam kesempatan lainnya Allah swt. mengizinkan untuk memakan biji-bijian, buah-buahan, dan daging serta meminum susunya dari apa yang telah Allah swt. anugerahkan kepada mereka [16]. Pembahasan tentang khasiat daging ternak telah dibahas pada ayat sebelumnya yakni Q.S al-Maidah [5]: 96.

##### 5. Q.S Fatir [35]: 12

Menurut 'Alī al-Shābūnī tidak sama air laut dan air sungai, ini air yang tawar sangat enak, menghilangkan haus dan mudah mengalir ditenggerokan kerana tawar sedangkan air yang asin membakar tenggerokan peminum kerana pahit dan sangat asin [30]. Daging segar itu adalah ikan dan hewan-hewan laut yang beragam jenisnya. Sedangkan perhiasan itu dibuat dari mutiara dan marjan, dan mutiaran itu terbentuk dari dalam tubuh beberapa macam kerang [27].

## Ayat Makanan Sehat dan Bergizi Serta Relevansinya dengan Sains

### 1. Air Hujan

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Kartika Tri Rosanti bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara tumbuhan yang disiram menggunakan air hujan dan air jenis lain, contohnya dapat dilihat pada perkecambahan *Colletotrichum capsici* dan *Fusarium oxysporum f.sp lycopersici* dipengaruhi oleh jenis air, untuk *Colletotrichum capsici* persentase perkecambahan air hujan memberikan pengaruh 18,80%, air kran 18,72%; air zam zam 17,64%, air gutasi 22,67%; dan air embun 19,43% [28]. Berdasarkan kajian tersebut, dapat kita tarik kesimpulan bahwa pengaruh air hujan dan air embun yang keduanya turun dari langit menduduki posisi ke dua dan ketiga dalam memberikan pengaruh terbanyak pada tumbuhan setelah air gutasi.

### 2. Biji-bijian; Padi

Padi merupakan salah satu tanaman pangan yang banyak dikonsumsi penduduk Indonesia. Sebagai makanan pokok yang mengandung karbohidrat dan sumber energi, kebutuhan akan padi terus meningkat sehingga kuantitas dan kualitas beras yang akan dikonsumsi menjadi pertimbangan bersama. Umumnya masyarakat lebih banyak mengonsumsi beras putih dan merah, terutama masyarakat Indonesia, Beras putih memiliki kandungan gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, air, besi, magnesium, phosphor, potassium, seng, vitamin B1, B2, B3, B6, B9, dan serat. Beras memiliki kandungan karbohidrat 79 g dengan kandungan energi 360 kal (Utama, 2015). Beras putih memiliki kandungan serat yang paling rendah, baik beras putih organik (0,5746 % b/b) maupun beras putih non organik (0,4021% b/b). Beras putih memiliki kandungan sedikit aleuron dan kandungan amilosa sekitar 20% [21].

Beras putih memiliki banyak manfaat diantaranya mengatasi konstipasi atau sembelit, mengurangi resiko kanker usus, kerana serat yang terkandung dapat mengikat bahan karsinogenik, mengencerkan konsentrasi karsinogen, dapat menghambat terjadinya diabetes, Alzheimer, dan mencegah penyakit jantung, mampu sebagai penurun kadar trigliserida serum, dan mampu menurunkan resiko kanker adeoma dalam usus. Selain beras putih, beras merah juga memiliki kandungan gizi, beras merah kaya serat terutama pada bagian lapisan bran, germ dan endosperm merupakan komponen yang tetap terdapat pada beras merah. *The National Cancer Institute* merekomendasikan 25 gram serat per hari, apabila dibandingkan dengan beras putih maka secangkir beras merah mengandung 3,5 gram serat sedangkan beras putih hanya 1 gram. Serat dapat mencegah penyakit *gantrointestinal tract* dan penyakit jantung yang merupakan penyakit yang banyak terjadi di Negara berkembang [22].

### 3. Kurma

Pada surah Q.S Qaf [50]: 9-10 juga menyebut buah kurma, sepintas buah kurma mirip dengan buah palem pada umumnya, kulit buah berwarna hijau dan berangsur menjadi kuning, cokelat, akhirnya kehitaman sesuai tingkat kematangan buah. Buah kurma tidak dapat dimakan saat masih muda selain rasanya yang sepat, tekstuar daging buah pun keras dan bergetah, setelah tua dan matang, pati dalam buah kurma akan berubah menjadi glukosa atau fruktosa hingga buahnya menjadi manis. Kurma telah menjadi makanan pokok di Timur tengah selama ribuan tahun, di sana kurma memiliki banyak jenis dengan ciri khas masing-masing [34].

Khasiat kurma sudah terkenal sejak zaman dahulu, orang Timur Tengah percaya bahwa kurma dapat menghilangkan rasa sakit, hal ini disebabkan adanya kandungan kalium dan asam salisilat yang memang berfungsi sebagai anti nyeri, kurma juga dipercaya dapat mengurangi resiko terkena stroke, menurunkan demam dan sebagai penambah energi yang efektif saat puasa kerana kandungan gulanya

yang tinggi yakni 75-80%. Tidak seperti buah-buahan kebanyakan yang merupakan sumber utama vitamin dan mineral dengan kandungan energi rendah, kurma mengandung karbohidrat yang tinggi sehingga mampu menyediakan energi. Sebagian kandungan gulanya terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa meskipun kandungan zat gulanya tinggi namun, zat-zat gula tersebut sudah terolah secara alami dan tidak berbahaya bagi tubuh [34].

Gula yang terkandung dalam kurma baru teresap habis dalam tempo 45-60 menit berbeda dengan segelas air yang mengandung glukosa akan diserap oleh tubuh dalam waktu 20-30 menit. Inilah alasan mengapa kurma bermanfaat dalam menu berbuka puasa atau sahur kerana dapat menunda rasa lapar saat berpuasa. Selain itu kurma juga mengandung serat pangan yang tinggi iaitu 2,2 g per 100 gram yang berfungsi untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah dengan menghambat penyerapan lemak atau kolesterol di dalam usus besar, selain itu kurma juga memiliki banyak manfaat di antaranya meningkatkan jumlah trombosit, mencegah pembekuan darah, dan mencegah pendarahan rahim [34].

Berdasarkan pemaparan di atas, pada surah Qaf [50]: 9-10 apabila diteliti menggunakan pendekatan sains ditemukan bahwa ayat ini berbicara tentang air hujan yang turun dari langit yang menumbuhkan biji-bijian dan juga kurma, di mana keduanya merupakan makanan pokok dan memiliki kandungan karbohidrat yang dapat menambah energi tubuh.

#### 4. Hewan laut, hewan darat dan hewan yang hidup di laut dan darat

Di Indonesia, ikan merupakan lauk pauk umum di lidah pribumi baik itu ikan yang didapatkan di lautan lepas maupun di sungai. Jika dilihat menggunakan kaca mata kesihatan, hewan laut banyak mengandung vitamin dan mineral. Organisme lautan banyak mengandung vitamin A dan D. Selain banyak mengandung vitamin, organisme lautan juga kaya akan mineral. Mineral penting lebih banyak terdapat pada dari hewan laut bila dibandingkan dari organisme darat [37]. Hewan laut memiliki manfaat yang banyak bagi kesihatan tubuh manusia, ikan laut memiliki kandungan gizi yang mampu mencegah dan menjaga kesihatan tubuh seperti mencegah penyakit jantung, menjaga fungsi dan kesihatan otak, mendukung kesihatan jantung, Mencegah kerusakan tiroid dan menjaga kesihatan mata [14].

Vitamin D memiliki manfaat yakni meningkatkan imunitas *innate* melawan berbagai infeksi terutama tuberkulosis, influenza, dan penyakit saluran napas atas kerana virus [23]. Sedangkan Vitamin A diperlukan oleh tubuh untuk menyokong pertumbuhan dan kesihatan, terutama diperlukan untuk penglihatan, sekresi mukus, pemeliharaan jaringan epitel dan reproduksi selain itu vitamin A juga berperan dalam sistem kekebalan tubuh [31].

Selain hewan laut, daging merupakan salah satu bahan pangan asal ternak yang mengandung zat bergizi, bernutrisi tinggi dan layak dikonsumsi manusia. Kandungan gizi daging sebagian besar terdiri dari air 65-80%, protein 16-22%, lemak 1,5-13%, substansi non-protein nitrogen sekitar 1,5%, dan karbohidrat dan mineral sebesar 1,0%. Salah satunya daging kambing berpotensi meningkatkan tekanan darah kerana mengandung protein cukup tinggi, dalam kajian yang dilakukan oleh Muhammad Dimas Afid dan Titis Nurmasitoh bahwa daging kambing mengandung 6,25 mg protein. Protein dapat meningkatkan metabolisme tubuh sebesar 30% dimulai dari 60 menit sampai tiga atau 12 jam sesudahnya. Peningkatan metabolisme tubuh akan diikuti dengan peningkatan aliran darah sistemik yang memungkinkan peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah dimungkinkan dapat menurun setelah 12 jam [1].

Secara umum makanan yang berasal dari hewani (daging berlemak) selain mengandung asam lemak jenuh juga mengandung kolesterol [6]. Kolesterol yang berlebihan akan mengendap di pembuluh darah akan menyumbat pembuluh darah. Penyumbatan ini menyebabkan kerja otot jantung meningkat. Dampak kelebihan kolesterol yang lain iaitu hipertensi [35]. Selain makanan yang tinggal di darat dan laut juga ada hewan yang hidup di keduanya seperti kepiting, bulus, dan keong. Kepiting

adalah hewan yang hanya dapat hidup di laut atau air, bentuknya mirip rajungan. Kiai Anwar menjelaskan bahwa kepiting adalah hewan yang halal dimakan dan hewan ini berbeda dengan saratān kerana memiliki ciri-ciri yang tidak sama. Bulus atau labi-labi adalah hewan laut yang hidup dan berhabitat di air dan mencari makan di dalamnya. Hewan ini memang dapat hidup di darat namun tidak dapat bertahan lama sehingga halal memakannya [10].

Kura-kura, buaya, kodok, dan ular. Dalam *'Aisy al-Bahr* dinyatakan, saratān termasuk hewan reptil yang dapat hidup di dua tempat, air dan darat [10]. Dalam *'Aisy al-Bahr* ditegaskan hukum haram memakan kura-kura begitupun kodok dan ular. Sebagaimana yang dilansir dari hellosehat bahwa kura-kura mengandung bakteri *Salmonella* yang dapat menyebabkan diare, dehidrasi, enteritis, dan tipes.

Berdasarkan pemaparan kandungan gizi yang ada pada makanan darat dan laut, penulis mengambil kesimpulan bahwa diperbolehkannya mengomsumsi hewan laut bagi seseorang yang ihram dikeranakan dalam proses haji tubuh membutuhkan tenaga dan imun yang baik, sedangkan kandungan dalam hewan darat dominan mengandung lemak yang dapat memicu kolestrol dan mengganggu kesihatan.

## 5. Hewan sembelihan

Jika diperhatikan, pada ayat ke 118-119 inti dari ayat tersebut jika dilihat melalui perspektif sains adalah membicarakan seputar hewan yang disembelih. Hewan yang boleh dikonsumsi akan menjadi halal apabila melalui penyembelihan yang sesuai syariat islam. Namun jika tidak disembelih atau penyembelihan tidak sesuai syariat, maka masuk ke dalam kategori bangkai yang haram dikonsumsi, Hewan yang dagingnya boleh dikonsumsi oleh seorang muslim merupakan hewan yang disembelih sesuai dengan syariat Islam. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Prof. Schulz dan Dr. Hazim di Hannover University Jerman dengan memasang *Electro-encephalograph (EEG)* di permukaan otak yang menyentuh titik (panel) rasa sakit di permukaan otak, untuk merekam dan mencatat derajat rasa sakit sapi bahwa terdapat perbedaan antara hewan yang mati kerana disembelih etika disembelih. dan jantung sapi-sapi itu juga dipasang *Electro cardiograph (ECG)* untuk merekam aktivitas jantung saat darah keluar kerana disembelih [29].

Salah satu yang direkam oleh ECG setelah enam detik pertama proses sembelihan yakni adanya aktivitas luar biasa dari jantung untuk menarik sebanyak mungkin darah dari seluruh anggota tubuh dan memompanya keluar. Hal ini merupakan refleksi gerakan koordinasi antara jantung dan sumsum tulang belakang (spinal cord). Pada saat darah keluar melalui ketiga saluran yang terputus di bagian leher tersebut, grafik EEG tidak naik; tapi justru drop (turun) sampai ke zero level (angka nol). Hal ini diterjemahkan oleh kedua peneliti ahli itu bahwa: *"No feeling of pain at all"* (tidak ada rasa sakit sama sekali). Kerana darah tertarik dan terpompa oleh jantung keluar tubuh secara maksimal, maka dihasilkan healthy meat (daging yang sehat) yang layak dikonsumsi bagi manusia. Jenis daging dari hasil sembelihan secara ini sangat sesuai dengan prinsip *Good Manufacturing Practise (GMP)* yang menghasilkan *healthy Food* [29].

Disebutkan dalam khazana ilmu dan teknologi daging, bahwa timbunan darah beku (yang tidak keluar saat ternak mati/disembelih) merupakan tempat atau media yang sangat bagi tumbuh-kembangnya bakteri pembusuk, yang merupakan agen merusak kualitas daging [7]. Hasil kajian di atas berbanding terbalik dengan tata cara penyembelihan barat yang dilakukan dengan cara *stunning* (pemingsanan) Kerana darah tidak tertarik dan tidak terpompa keluar tubuh secara maksimal, maka darah itu pun membeku di dalam urat-urat darah dan daging, sehingga dihasilkan unhealthy meat (daging yang tidak sehat), yang dengan demikian menjadi tidak layak untuk dikonsumsi oleh manusia.

## 6. Hewan ternak; Susu Unta

Al-Quran Surah al-An'am [6]: 142 jika dilihat dari sudut pandang konsumsi maka ayat ini berbicara tentang makanan yang berasal dari hewan ternak. Abi Bakrin Jābir al-Jazāirī dalam kitab tafsirnya *Aysar al-Tafāsīr* bahwa binatang ternak yang dimaksud adalah unta, sapi, kambing, yaitu hewan yang dimuat (sebagai pengangkut) di atasnya dalam kesempatan lainnya Allah swt. mengizinkan untuk memakan biji-bijian, buah-buahan, dan daging serta meminum susunya dari apa yang telah Allah swt. anugerahkan kepada mereka [16]. Pembahasan tentang khasiat daging ternak telah dibahas pada ayat sebelumnya yakni Q.S al-Maidah [5]: 96 maka pada ayat ini akan fokus mengkaji mengenai susu dari salah satu hewan ternak yang disebutkan oleh al-Jazāirī dalam tafsirnya yakni susu unta.

Unta sudah menjadi bagian penting dalam tradisi dan kebudayaan Arab, susunya juga menjadi komponen makanan penting di Emirat Arab dan negara lain, unta selain digunakan sebagai alat transportasi manusia dan angkat barang juga dijadikan sebagai sumber gizi dengan meminum susu dan memakan dagingnya. Khusus susu unta dari dulu banyak digunakan dan dipercayai sebagai minuman kesehatan bergizi tinggi bahkan sejak lama susu unta dipercaya dapat mengobati berbagai macam penyakit. Bangsa Arab tradisional menggunakan susu unta sebagai obat untuk mengobati cacar, sakit gigi, luka, gangguan pencernaan dan keracunan. Menurut mereka susu unta yang paling bagus yang 40 hari keluar setelah unta melahirkan [16].

Menurut hasil kajian susu unta memiliki banyak kandungan gizi dan manfaat bagi kesehatan di antaranya kadar air pada susu unta sebanyak 90%, lemak 5,4%, protein 3%, zat besi, kalsium, fosfor, potassium, dan magnesium seberat 0,7%, kadar kolesterol yang rendah jika dibandingkan dengan susu kerbau yaitu sekitar 31,6% berbanding 40,9%, vitamin C tiga kali lipat dibanding susu sapi, vitamin B dan juga vitamin A. Menurut sumber di [tsani-oke.co.cc](http://tsani-oke.co.cc), menyebutkan bahwa kandungan susu unta bertingkat-tingkat tergantung pada frekuensi perahan, usia unta, jumlah anak, dan jenis makanan yang diberikan serta jumlah air yang diminumnya [9].

## 7. Ikan air tawar; Ikan Haruan

Berdasarkan Q.S Fatir [35]: 12 Allah swt. berbicara tentang dua air yang sangat berbeda yakni air laut dan tawar serta potensi yang ada di dalamnya meliputi daging-daging segar dari hewan-hewan yang hidup dan berkembang biak di kedua tempat tersebut. Salah satu ikan air tawar yang tidak asing lagi di telinga orang Indonesia adalah ikan Haruan, Sejak dahulu ikan Haruan dipercaya oleh para medis dapat mempercepat penyembuhan luka sehingga dianjurkan untuk dikonsumsi pasien operasi, pasca melahirkan. Hal ini dikarenakan ikan Haruan mengandung protein yang tinggi (albumin), sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka. Bagi pasien kurang mampu biasanya disarankan untuk mengukus ikan Haruan yang baunya amis [36].

Hampir semua pasien berkadar albumin rendah yang diberi sari ikan Haruan naik lebih cepat dari pada pemberian albumin lewat infus. Bahkan pasien berkadar albumin rendah yang diikuti komplikasi penyakit seperti Hepatitis, TBC (infeksi paru-paru), Nephrotic syndrome, Tonsilitas, Typus, Diabetes, Patah tulang, Gastritis, Gizi buruk, Sepsis, Stroke, ITP (Idiopatik Trombositopenia Purpura), HIV, Thalasemia Minor, Autis, kondisi ini dapat lebih baik dengan pemberian sari ikan Haruan [36]. Dilihat dari kandungan gizinya, ikan Haruan tidak kalah dari ikan tawar populer lainnya seperti ikan mas, bandeng. Keunggulan ikan Haruan adalah kandungan proteinnya yang cukup tinggi, kadar protein per 100 gr ikan Haruan setara dengan ikan bandeng 100 gr tetapi lebih tinggi jika dibandingkan dengan ikan mas maupun lele, kandungan protein lele lebih tinggi dari pada protein telur, daging ayam maupun daging sapi hal tersebut menyebabkan tekstur daging Haruan lebih tinggi dibanding daging sapi [18].

Ikan Haruan mengandung 20 gr protein, 1,5 gr lemak, 0,2 gr karbohidrat, 1,3 mineral, dan 77 gr air. Kajian yang dilakukan oleh Taslim menyebutkan bahwa kadar protein pasien dalam

pengobatan meningkat tajam setelah beberapa kali mengonsumsi ikan Haruan sehingga mempercepat proses penyembuhan. Para pengidap HIV/AIDS yang diberi ekstrak ikan Haruan dapat meningkatkan kadar albumin di dalam darah sehingga berat badan naik secara perlahan [18].

#### 4. Conclusion

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa surah Qaf/50: 9-10 berbicara tentang makanan pokok yang bersumber dari biji-bijian yang mengandung karbohidrat dan bermanfaat untuk menambah energi bagi yang mengonsumsinya. Ayat ini juga berbicara tentang potensi air hujan yang menumbuhkan biji-bijian tersebut dan buah anggur yang juga mengandung karbohidrat yang tinggi serta vitamin. Sedangkan Q.S al-Maidah/5: 96 berbicara tentang hewan laut yang banyak mengandung vitamin dan mineral dan dapat meningkatkan imun sedangkan hewan darat mengandung lemak yang mampu memicu kolestrol dalam tubuh, peneliti berkesimpulan bahwa diperbolehkannya orang yang sedang ihram mengonsumsi makan laut kerana diperlukannya asupan yang sehat agar tubuh dapat lebih berenergi dalam menjalankan ibadah haji.

Al-Quran surah al-An'am [6]: 118-119 berbicara tentang hewan yang disembelih dengan menyebut nama Allah swt. terdapat perbedaan antara hewan yang mati kerana disembelih dan sebaliknya, jika disembelih akan berimplikasi pada daging yang sehat kerana darah yang ada di dalam tubuh hewan mengalir pada saat disembelih sedangkan yang tidak, maka darah akan membeku pada daging dan memberikan pengaruh yang negatif sehingga menghasilkan daging yang tidak sehat. Q.S al-An'am [6]: 142 juga berbicara tentang hewan ternak namun, yang menarik dari penafsiran al-Jazairi dalam kitab tafsirnya Aysar al-Tafāsir bahwa ayat ini juga berbicara tentang potensi yang Allah swt. berikan pada hewan ternak termasuk susunya, berdasarkan kajian susu unta yang mampu mengobati cacar, sakit gigi, luka, gangguan pencernaan dan keracunan. Sedangkan surah Fatir [35]: 12 membahas tentang hewan air tawar dan air laut yang sebelumnya telah dibahas pada surah al-Maidah/5: 96. Hewan air tawar khususnya ikan Haruan memiliki banyak manfaat salah satunya dapat mempercepat proses penyembuhan pasca operasi dikeranakan kandungan albumin atau proteinnya.

#### Penghargaan

Penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) atas sokongan sehingga penulisan ini dapat diterbitkan.

#### References

- [1] Afid, Muhammad Dimas dan Titis Nurmasitoh. "Efek Komsumsi daging Kambing terhadap Tekanan Darah", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 10, No. 1, Maret 2016.
- [2] Aliyah, Himmatul Aliyah. "Urgensi Makanan Bergizi menurut al-Qur'an Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak", *Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 10, No. 2, 2016.
- [3] Amaliyah, Nurul, *Penyehatan Makanan dan Minuman-A*, Yogyakarta: Deepublish, 2017.
- [4] Andriani, Merryana dan Bambang Wirjadmadi. *Pengantar Gizi Masyarakat*, Jakarta: Kencana, 2016.
- [5] Andriyani. "Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan", *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 5, No. 2, Juli 2019.
- [6] Atikah Rahayu, dkk, *Dasar-dasar Gizi*, Yogyakarta: CV Mine, 2020.



- [7] Badan Penyuluhan dan Pengembangan SDM Pertanian, *Menerapkan Persyaratan Syariah Islam*. Pusat Pelatihan Pertanian, 2015.
- [8] Eko, Yahya Nopiyanto. "Pola Hidup Sehat dengan Olahraga dan Asupan Gizi untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19" *Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*. Vol. 18, No. 2, 2020.
- [9] Ernawati, Lia. *Khasiat Top Susu Unta, Jinten Hitam dan Ginseng*. Yogyakarta: Laksana, 2019.
- [10] Fadal, Kurdi. "Aisy al-Bahr: Karya Intelektual Ulama Pesisir Jawa Awal Abad XX M Seputar Hewan Laut" *Jurnal Lektur Keagamaan*, Vol. 18, No. 2, 2018.
- [11] Farida Nugrahani, *Metode Kajian Kualitatif dalam Kajian Pendidikan Bahasa*, Surakarta: 2014.
- [12] Hamka, Buya. *Tafsir Al-Azhar*. Cet. IV; Singapore: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd, 2001
- [13] I Gusti Putu Ngurah Adi Santika , "Pengukuran tingkat Kadar Lemak Melalui Jogging Selama Tiga Puluh Menit Mahasiswa Putra Semester IV EPOK IKIP PGRI Bali " *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 1, Juni 2016, h. 91.
- [14] Inara, Cerria. "Manfaat Asupan Gizi Ikan Laut Untuk Mencegah Penyakit dan Menjaga Kesehatan Tubuh Bagi Masyarakat Pesisir", *Jurnal Kalwedo Sains (KASA)*, Vol. 1, No. 2, 2020.
- [15] Jauhari, Thanthawi. *Al-Jawāhir fī Tafsīr Al-Qurʿān Al-Karīm*, Jilid 12, Juz 23, (Beirut: Dar al-Fikr, 1350 H
- [16] Jazāirī , Abī Bakrīn Jābir. *Aysar al-Tafāsīr*, Terj. Fityan Amally, *Tafsir al-Qurʿān al-Aisar*. Jakarta Timur: Darus Sunnah Press, 2012.
- [17] Juniahyar, dkk. "Menedukasi Pencegahan Covid-19 dengan membuat Ramuah Herbal yang Sehat Untuk Imunitas Tubuh Bersama Masyarakat Meunahasah Drang, Kecamatan Muara Batu", Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat, Aceh: Lembaga Kajian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Malikussaleh, 2020.
- [18] Kusmini, Irin Iriana dkk. *Budidaya Ikan Haruan*. Bogor: Penebar Swadaya, 2016.
- [19] Mahdalena, Zeni Silaen , dkk. "Impelemntasi Pola Perilaku Hidup Sehat dan Optimalisasi Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 di Guntung Saga", *Jurnal Program Mahasiswa Kreatif*, Vol. 5, No. 1, Juni 2021.
- [20] Man, Saadan. dan Zainal Abidin Yahya, *Halalkah Makanan Kita?*, Kuala Lumpur: PT Islamika SDN. BHD, 2014.
- [21] Meylani, V. dan E. Hernawan."Analisis Karakteristik Fisikokimia Beras Putih, Beras Merah, dan Beras Hitam (*Oryza sativa* L, *Oryza nivara*, dan *Oryza sativa* L. Indica)", *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, Vol. 15, No. 1, 2016.
- [22] Nuryani, "Potensi Substitusi Beras Putih dengan Beras Merah Sebagai Makanan Pokok Untuk Perlindungan Diabetes Melitus", *Jurnal Media Gizi Masyarakat Indonesia*, Vol. 3, No. 3, Desember 2013.
- [23] Paramita dan Melva Louisa. "Berbagai Manfaat Vitamin D" *Jurnal CDK*, Vol. 44, No. 10, 2017.
- [24] Pekik, Djoko Irianto. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2006.

- [25] Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- [26] Qurṭubî, Abî ‘Abd Allâh Muḥammad ibn Aḥmad ibn Abî Bakrin. *Al-Jâmi’ li Ahkâm al-Qur’an*, Terj. Muhammad Ibrahim al-Hifnawi, dkk, *Tafsir Al-Qurthubi*, Terj. Muhammad Ibrahim al-Hifnawi, dkk, *Tafsir Al-Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- [27] Qutub, Sayyid. , *Tafsir Fî Zhilâl Al-Qur’an*, Terj. As’ad Yasin, dkk, *Tafsir fi Zhilalil Qur’an; Dibawah Naungan Al-Qur’an*. Depok: Gema Insani Press, 2003.
- [28] Rosanti, Kartika Tri. dkk, “Pengaruh Jenis Air Terhadap Perkecambahan Spora Jamur, *Colletotrichum capsici* Pada Cabai dan *Fusarium oxysporum* f. sp. *Lycopersicii* Pada Tomat”, *Jurnal HPT*, Vol. 2, No. 3, 2014.
- [29] Rosyidi, Djalal. *Rumah Potong Hewan dan Teknik Pemotongan Ternak Secara Islami*. Malang: Universitas Bramawijaya Press, 2017.
- [30] Şâbûnî, Muḥammad ‘Alî. *Şafwah al-Tafâsîr*, Terj. Yasin, *Safwah al-Tafasir*. Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2011.
- [31] Sanif, Rizal dan Raissa Nurwany, “Vitamin A dan perannya dalam siklus sel” *Jurnal JKK*, Vol. 4, No. 2, 2017.
- [32] Sari, Nurhamida Siregar. “Karbohidrat”, *Jurnal Ilmu Keolahragahan*, Vol. 13, No. 2, Desember 2014.
- [33] Sartika, Ratu Ayu Dewi. “Pengaruh Asam Lemak Jenuh, Tidak Jenuh dan Asam Lemak Trans terhadap Kesehatan ”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2, No. 4, 2008.
- [34] Satuḥu, Suyanti *Kurma Khasiat dan Olahannya*. Jakarta: Penebar Swadaya, 2010.
- [35] Soleha, Maratu. “Kadar Kolesterol Tinggi Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kadar Kolesterol Darah” *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia*, Vol. 1, No. 2, 2012.
- [36] Sumarno, ”Albumin Ikan Haruan (Snakeheads) dan kesehatan”, *Jurnal Ilmiah Agri Bios*, Vol. 10, No. 1, Juni 2012.
- [37] Susanto, E dan A. S. Fahmi. “Senyawa Fungsional dari Ikan: Aplikasinya Dalam Pangan”, *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, Vol. 1, No. 4.
- [38] Tasri, "Hikmah Di Tengah Wabah Virus Corona", *Qiyas*, Vol. 5, No. 1, 2020.
- [38] Yanggo, Huzaemah T. “Makanan dan Minuman dalam Perspektif Hukum Islam”, *Jurnal Tahkim*, Vol. 9, No. 2, Desember 2013.