

BAB II KERANGKA TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Halalan Thayyiban*

a. Definisi Halal

Halal memiliki arti bebas dari, dibebaskan dari, atau bebas¹ atau bisa diartikan “lepas” atau “tidak terikat”. Sesuatu yang halal artinya sesuatu yang terlepas dari ikatan bahaya *duniawi* dan *ukhrawi*. Dalam bahasa umum, kata halal juga bermakna boleh. Kata halal mencakup segala sesuatu yang diperbolehkan oleh agama, baik diperbolehkan dengan sunah, anjuran untuk dilakukan, atau makruh (anjuran untuk ditinggalkan), maupun mubah (boleh-boleh saja).²

b. Definisi *Thayyib*

Kata *thayyib* memiliki arti kelezatan, suci, kecocokan atau kebaikan.³ Dalam kitab *lisanul arab* disebutkan *thayyib* berasal dari kata *at-thayyibu* dari *bina' shahih*, *thayyib* yang berarti baik atau bersih merupakan lawan kata dari *khobits* yang memiliki makna kotor. Ibnu bari berkata: *thayyib* memiliki makna yang luas dan banyak, tergantung pada kalimat yang menyertainya.⁴

Thayyib jika dilihat dari segi bahasa bermakna lezat, baik, sehat, menentramkan, dan yang paling utama. Dalam konteks makanan ataupun minuman, *thayyib* artinya makanan atau minuman yang tidak kotor dari segi zatnya, kedaluwarsa (rusak), atau dicampuri benda najis.⁵

2. *Halalan Tayyiban dalam Al-Qur'an*

Dalam Al-Qur'an, kata halal dan *thayyib* disebutkan beberapa kali dengan term yang berbeda, peneliti menemukan penyebutan kata halal dan *thayyib* sebanyak 100 kali dengan pejabaran sebagai berikut, kata halal disebutkan 51 kali dalam Al-Qur'an sedangkan kata *thayyib* disebutkan 49 kali dalam Al-Qur'an.

Didalam Al-Qur'an penyebutan halal dan *thayyib* ditemukan sebanyak 100 kali dengan derevasi yang berbeda. Adapun

¹ Rohiba Albaki, *Al-Mawrid*, (Beirut: Dar El-Ilm Lilmalayin, 1995), 485.

² Ahsin W, *Fikih kesehatan*, (Jakarta: Amzah, 2010), 165.

³ Rohiba Albaki, *Al-Mawrid*, (Beirut: Dar El-Ilm Lilmalayin, 1995), 734.

⁴ Imam Allamat Ibn' Mandzur, *Lisanul Arab* Jilid 5, (Kairo: Dar-El Hadith, 2003), 675.

⁵ Ahsin W, *Fikih kesehatan*, (Jakarta: Amzah, 2010), 165.

penjabarannya: kata halal disebutkan sebanyak 51 kali dengan derevasi yang berbeda, Kata حَلَّيْتُمْ dalam QS. Al-Maidah ayat 2, kata تَحَلَّى in QS. Ar-Ra'd ayat 31, kata تَحَلَّى in QS. Al-Baqarah ayat 230, kata حَلَّ in QS. Al-Maidah ayat 5, QS Al-Maidah ayat 5, QS Al-Balad ayat 90, QS. Al-Mumtahanah ayat 10, حَلَّ in QS. An-Nahl ayat 116, حَلَّ in QS. Ali Imron ayat 93, حَلَّ in QS. Al-Baqarah ayat 168, QS. Al-Maidah ayat 88, QS. Al-Anfal ayat 69, QS. Yunus ayat 59, QS. An-Nahl ayat 114, kata حَلَّ in QS An-Nisa ayat 23, kata حَلَّ in QS. At-Tahrim ayat 2, kata حَلَّ in QS. Al-Baqarah ayat 196 dan QS. Al-Fath ayat 25, حَلَّ in QS. Al-Hajj ayat 33, kata حَلَّ in QS. Al-Maidah ayat 1, kata حَلَّ in QS. Al-Baqarah ayat 228, QS. Al-Baqarah ayat 229, QS. An-Nisa ayat 19, QS. Hud ayat 39, QS. Toha ayat 81, QS. Toha ayat 86, QS. Al-Ahzab ayat 52, QS. Az-Zumar ayat 40, kata حَلَّ in QS. Al-Maidah ayat 2, حَلَّ in QS. Al-A'raf ayat 157, kata حَلَّ in QS. At-Taubah ayat 37, kata حَلَّ in QS. At-Taubah ayat 37, kata حَلَّ in QS. Toha ayat 81, حَلَّ in QS. Al-mumtahanah ayat 10, kata حَلَّ in QS. Taha ayat 27, kata حَلَّ in QS. Al-Baqarah ayat 275, QS. Al-Maidah ayat 87 dan QS. At-Tahrim ayat 1, kata حَلَّ in QS. Al-Ahzab ayat 50, kata حَلَّ in QS. Fatir ayat 35, kata حَلَّ in QS. Ibrahim ayat 28, kata حَلَّ in QS. Ali Imron ayat 50, kata حَلَّ in QS. An-Nisa ayat 24, QS. Al-Baqarah ayat 185, QS. Al-Maidah ayat 4, QS. Al-Maidah ayat 4, QS. Al-Maidah ayat 5, QS. Al-Maidah ayat 96, kata حَلَّ in QS. An-Nisa ayat 160, QS. Al-Maidah ayat 1, QS. Al-Hajj ayat 30.⁶

Kata *thayyib* disebutkan 49 kali dengan derevasi yang berbeda, diantaranya kata طَيِّبَات in QS. Al-Baqarah ayat 57, QS. Al-Baqarah ayat 176, QS. Al-Baqarah ayat 267, QS. An-Nisa ayat 160, QS. Al-Maidah ayat 4, QS. Al-Maidah ayat 5, QS. Al-Maidah ayat 87, QS. Al-

⁶ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahras Li Alfadhil Qur'anil Karim*, (Kairo: Darul Hadits, 2007), 264-265.

A'raf ayat 32, QS. Al-A'raf ayat 157, QS. Al-A'raf ayat 160, QS. Al-Anfal ayat 26, QS. Yunus ayat 93, QS. An-Nahl ayat 72, QS. Al-Isra' ayat 70, QS. Thaha ayat 81, QS. Al-Mu'minin ayat 51, QS. An-Nur ayat 26, QS. An-Nur ayat 26, QS. Ghafir ayat 64, QS. Al-Jasiyah ayat 16, dan kata طَيِّبَاتِكُمْ dalam QS. Al-Ahqaf ayat 20, kata الطَّيِّبُ disebutkan 7 kali dalam Al-Qur'an dalam Al-Qur'an dalam QS. Ali-Imran ayat 179, QS. An-Nisa' ayat 2, QS. Al-Maidah ayat 100, QS. Al-A'raf ayat 57, QS. Al-Anfal ayat 37, QS. Al-Hajj ayat 34, QS. Fatir ayat 10. Kata طَيِّباً disebutkan 6 kali dalam Al-Qur'an pada QS. Al-Baqarah ayat 168, QS. An-Nisa' ayat 43, QS. Al-Maidah ayat 6, QS. Al-Maidah ayat 88, QS. Al-Anfal ayat 69, QS. An-Nahl ayat 114. Kata الطَّيِّبُونَ dalam QS. An-Nur ayat 26, kata طَيِّبِينَ disebutkan 2 kali dalam Al-Qur'an pada QS. An-Nur ayat 26, QS. An-Nahl ayat 32. Kata طَيِّبَةً disebutkan 9 kali dalam Al-Qur'an pada QS. Ali-Imran ayat 38, QS. At-Taubah ayat 72, QS. Yunus Ayat 22, QS. Ibrahim ayat 24, QS. Ibrahim ayat 24, QS. An-Nahl ayat 97, QS. An-Nur ayat 61, QS. Saba' ayat 15, QS. As-Saf ayat 12.⁷

Namun tidak semua kata halal dan *thayyib* berkaitan dengan makanan dan minuman. Kata halal dan *thayyib* yang tergabung dalam sebuah ayat disebutkan sebanyak 4 kali, diantaranya dalam QS. Al-Baqarah ayat 168, QS. An-Nahl ayat 114, QS. Al-Maidah ayat 88 dan QS. Al-Anfal ayat 69.⁸

Term halal ataupun *thayyib* yang terpisah (tidak tergabung dalam satu ayat) akan peneliti petakan dalam sebuah tabel sebagai berikut.

Table 2.1 : Ayat-ayat *Halalan Thayyiban* yang terkait dengan makanan dan minuman

No.	Halal	<i>Thayyib</i>	<i>Halal Dan Thayyib</i>
1	QS. Al-Maidah (5) : 5	QS. Taha (20) : 81	QS. Al-Baqarah (2) : 168
2	QS. Ali-Imran (3) : 93	QS. Al-Baqarah (2) : 168	QS. Al-Maidah (5) : 88
3	QS. Al-Maidah (5) : 1	QS. An-Nisa (4) : 160	QS. Al-Anfal (8) : 69
4	QS. Taha (20) : 81	QS. Al-Maidah (5) : 88	QS. An-Nahl (16) : 114

⁷ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahras Li Alfadhil Qur'anil Karim*, (Kairo: Darul Hadits, 2007), 531-532.

⁸ Berdasarkan hasil pemetaan penulis.

5	QS. Al-Maidah (5) : 4	QS. Al-Baqarah (2) : 57
6	QS. Al-Maidah (6) : 96	QS. Al-Maidah (5) : 4
7	QS. Taha (20) : 81	QS. Al-Maidah (5) : 5
8	QS. Al-Maidah (5) : 5	QS. Al-A'raf (7) : 32
9	QS. Al-Baqarah (2) : 168	QS. Al-A'raf (7) : 160
10	QS. Al-Maidah (5) : 88	QS. Al-Anfal (8) : 69
11	QS. Al-Anfal (8) : 69	QS. An-Nahl (16) : 114
12	QS. An-Nahl (16) : 114	QS. Taha (20) : 81
13	QS. Al-Baqarah (2) : 196	QS. Al-Mu'minin (23) : 51
14	QS. Al-Hajj (22) : 33	QS. Al-Hajj (22) : 34
15	QS. Al-Maidah (5) : 4	QS. Saba' (34) : 15
16	QS. An-Nisa (4) : 160	
17	QS. Al-Hajj (22) : 30	

3. Makanan dan Minuman

a. Pengertian Makanan dan Minuman

Makan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebut memasukkan sesuatu ke dalam mulut, kemudian mengunyah dan menelannya, sedangkan makanan disebutkan segala apa yang boleh dimakan (seperti lauk-pauk, kue-kue).⁹ Minuman dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan sebagai barang yang diminum.¹⁰

Menurut Quraish Shihab, makanan atau disebut *tha'am* dalam Bahasa Al-Qur'an adalah segala sesuatu yang dimakan atau dicicipi. Karena itu, minuman pun termasuk dalam pengertian *tha'am*. Dalam QS. Al-Baqarah [2]: 249

⁹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 970.

¹⁰ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus* 1029.

menggunakan kata minum dengan sebutan *syariba* sedangkan makanan disebutkan dengan kata *yath'am*.¹¹

b. Jenis Makanan dan Minuman

Makanan dan minuman memiliki jenisnya tersendiri, diantaranya:¹²

1) Makanan yang sehat

Makanan yang sehat merupakan makanan yang memiliki zat gizi yang cukup dan juga seimbang. Banyak makanan yang dianjurkan untuk dimakan. Dalam Al-Qur'an disebutkan sekian banyak jenis makanan, diantaranya:

- a. Tanam-tanaman atau biji-bijian seperti gandum, padi, jagung dan lain-lain. Dalam QS. As-Sajdah [32]: 27 disebutkan

أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا نَسُوقُ الْمَاءَ إِلَى الْأَرْضِ الْجُرُزِ
 فَنُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا تَأْكُلُ مِنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَأَنْفُسُهُمْ أَفَلَا
 يُبْصِرُونَ

Artinya: “Tidakkah mereka memperhatikan bahwa Kami mengarahkan (awan yang mengandung) air ke bumi yang tandus, lalu Kami menumbuhkan dengannya (air hujan) tanam-tanaman, sehingga hewan-hewan ternak mereka dan mereka sendiri dapat makan darinya. Maka, mengapa mereka tidak memperhatikan?” (As-Sajdah [32]:27)

- b. Hewan ternak seperti sapi, unta, dan kambing. Dalam QS. Gafir [40]: 79 disebutkan

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا
 وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Artinya: “Allahlah yang menjadikan hewan ternak untukmu. Sebagian untuk kamu kendarai

¹¹ M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an; Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan,1996), 181.

¹² Ahsin W, *Fikih kesehatan*, (Jakarta: Amzah, 2010), 166-170.

dan sebagian lagi untuk kamu makan. (Gāfir [40]:79)”

- c. Ikan, dalam QS. An-Nahl [16]:14 disebutkan

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ حَمًا طَرِيًّا
وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ
مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “Dialah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya, dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur.”(An-Nahl [16]:14)

- d. Buah-buahan, dalam QS. Al-Mu'minun [23]: 19 disebutkan

فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّتٍ مِّنْ نَّحِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ
فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Artinya: “Lalu, dengan (air) itu Kami tumbuhkan untukmu kebun-kebun kurma dan anggur. Di sana kamu mendapatkan buah-buahan yang banyak dan dari sebagiannya itu kamu makan.”(Al-Mu'minūn [23]:19)

- dan QS. Al-An'am [6]: 141 disebutkan

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ
مَّعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ
وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا

أَثْمَرَ وَأَتَوْا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “Dialah yang menumbuhkan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, serta zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah haknya (zakatnya) pada waktu memetik hasilnya. Akan tetapi, janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”(Al-An‘am [6]:141)

e. Susu, dalam QS. Al-Mu‘minun [23]: 21 disebutkan

وَأَنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Artinya: “Sesungguhnya pada hewan-hewan ternak benar-benar terdapat pelajaran bagimu. Kami memberi minum kamu dari sebagian apa yang ada dalam perutnya (air susu), padanya terdapat banyak manfaat untukmu, dan sebagian darinya kamu makan.” (Al-Mu‘minūn [23]:21)

f. Madu, dalam QS. An-Nahl [16]: 69 disebutkan

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: “Kemudian, makanlah (wahai lebah) dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan-jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan

(bagimu).” Dari perutnya itu keluar minuman (madu) yang beraneka warnanya. Di dalamnya terdapat obat bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.” (An-Nahl [16]:69)

2) Makanan Yang Cukup (Proporsional)

Makanan yang proporsional adalah makanan yang cukup dengan tidak berlebihan dalam mengkonsumsinya, tidak lebih dan tidak juga kurang. Dalam QS. Al-A'raf [7]: 31 Allah berfirman:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰتِئْتِكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا
وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

(Al-A'raf [7]:31)

3) Makanan Yang Aman

Makanan juga diperlukan yang aman, seperti dalam QS. Al-Maidah [5]:88

وَكُلُوْا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّٰهُ حَلٰلًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللّٰهَ الَّذِيْ اَنْتُمْ
بِهٖ مُؤْمِنُوْنَ

Artinya: “Makanlah apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai rezeki yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah yang hanya kepada-Nya kamu beriman.”

(Al-Mā'idah [5]:88)

Kata takwa dari segi bahasa dimaksudkan keterhindaran. Hukum Tuhan di dunia yang berkaitan dengan makanan, misalnya siapa yang makan makanan kotor akan sakit. Jika demikian, maka perintah bertakwa

pada sisi duniawinya dalam konteks makanan, menuntut agar setiap makanan yang dicerna tidak mengandung penyakit, atau dengan kata lain memberikan keamanan bagi yang makan.¹³

4. Makanan dan Minuman Sehat Menurut Kesehatan

a. Pedoman makanan dan minuman sehat dengan gizi seimbang

Membahas mengenai makanan dan minuman yang bisa dibahas secara luas, tidak terpaku hanya dalam pandangan Islam saja, akan tetapi makanan dan minuman itu sendiri mempunyai standar dalam ilmu kesehatan. Di Indonesia terdapat peraturan menteri kesehatan terkait standar gizi yang harus dipenuhi untuk memperoleh gizi yang seimbang. Di dalam peraturan menteri kesehatan tersebut disebutkan dengan empat pilar gizi seimbang.

Pedoman gizi seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi konferensi pangan sedunia di rumah tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952, namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan pedoman gizi seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi.¹⁴

Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah:¹⁵

1) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali air susu ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin mineral dan serat tetapi miskin

¹³ Ahsin W, *Fikih kesehatan*, (Jakarta: Amzah, 2010), 170-171.

¹⁴ Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 6.

¹⁵ Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan, 17.

kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tapi sedikit kalori.

Yang dimaksudkan beragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam berbagai dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok tanaman sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih¹⁶

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas.

Budaya hidup pasti akan menghindarkan seseorang dari paparan terhadap sumber infeksi. Contoh:

- a) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan.
- b) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- c) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebabkan penyebaran kuman penyakit.
- d) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3) Melakukan aktivitas fisik¹⁷

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utama nya sumber energi dalam tubuh.

¹⁶ Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 18.

¹⁷ Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 19.

Aktivitas fisik memerlukan energi. selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

- 4) Memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal¹⁸

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan indeks massa tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

b. Upaya Untuk Mewujudkan Hidup Sehat Dengan Gizi Yang Seimbang

Upaya untuk mewujudkan hidup sehat dengan gizi yang seimbang dapat dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya:

- 1) Memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman¹⁹

Memperhatikan keanekaragaman perlu diperhatikan dari aspek keamanan pangan yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan masyarakat.

Cara menerapkan adalah dengan mengkonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman mengkonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik.

¹⁸ Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan, 19.

¹⁹ Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 31.

2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin mineral dan serat pangan. sebagian vitamin, mineral, yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur.

Berbagai kajian menunjukkan, bahwa mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan resiko sulit buang air besar dan kegemukan. hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit yang tidak menular kronik konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

3) Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.²⁰

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi daging kambing daging rusa dan lain-lain), daging unggas (daging ayam daging bebek dan lain-lain), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya.

Kelompok pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti keledai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo, dan lain-lain.

Meliputi kedua kelompok pangan tersebut pangan sumber protein hewani dan (pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein,

²⁰ Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 33.

tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein vitamin dan mineral lebih baik karena kandungan zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh tetapi pangan hewani mengandung banyak kolesterol kecuali ikan dan lemak lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. kolesterol dan lemak jenuh diperlakukan diperlukan tubuh terutama pada masa anak-anak tetapi perlu dibatasi sebanyak pada orang dewasa.

- 4) Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum sagu dan produk olahannya.²¹

- 5) Batasi konsumsi pangan manis asin dan berlemak

Peraturan menteri kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam, dan lemak serta kesehatan otot tangan olahan dan kakak siap saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g, natrium lebih dari 2000 mg, dan lemak/minyak total lebih dari 67 g per orang per hari akan meningkatkan resiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.²²

5. Tafsir Al-Misbah

a. Latar Belakang Penulisan Tafsir Al-Misbah

Tafsir Al-Misbah dicetak pertama kalinya oleh penerbit lentera hati yang bekerjasama dengan

²¹ Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 35.

²² Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan,..... 36.

perpustakaan umum Islam iman jama' Jakarta. Tafsir ini dicetak pertama kali pada bulan sya'ban 1421 H (November 2000 M) sebanyak 15 jilid.

Faktor yang memotivasi Prof. M. Quraish Shihab dalam menulis Tafsir Al-Misbah adalah keinginan beliau untuk menolong banyak orang dalam mentadaburi dan memahami isi Al-Qur'an, sehingga umat Islam dapat konsisten menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup.

Tafsir Al-Misbah ditulis ketika beliau menjadi duta besar Republik Indonesia untuk Mesir pada tahun 1999-2001. Tafsir tersebut ditulis pada malam Jumat 4 Rabiul Awal 1420 H bertepatan dengan 18 Juni 1999 M dan selesai pada 8 Rajab 1423 H bertepatan dengan 5 September 2003 M.

Adapun tujuan dari penulisan Tafsir Al-Misbah adalah:

1. Adanya pandangan baru yang dikemukakan oleh ulama-ulama yang belum tersebar di Indonesia.
2. Salah satu kritikan yang banyak terdengar mengenai Al-Quran adalah kekeliruan dalam sistematika (penyusunan ayat dan surat). Padahal hal tersebut yang menjadi keistimewaannya. Atau disebut dengan *al-munasabah* (hubungan antara ayat dengan surat)
3. Prof. Quraish Shihab melihat di Indonesia sudah lama tidak ada yang menuliskan tafsir, ada yang menghitung sekitar 30 tahun setelah penulisan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka.

b. Metodologi dan Sistematika Penulisan Tafsir Al-Misbah

Metode atau sistematika penulisan yang terdapat dalam Tafsir Al-Misbah adalah menulis terlebih dahulu ayat-ayat dalam setiap surat yang akan ditafsirkan, kemudian menterjemahkan seluruh ayat tersebut disamping mengemukakan *asbabun nuzul* (sebab turunnya ayat) yang bersangkutan serta menyatakan *munasabah* ayat atau surat sebelum dan sesudahnya. Kemudian di tafsirkan setiap surat dengan penafsiran yang diambilnya dari berbagai latar belakang madzhab dan pemikiran.

Metode penafsiran yang digunakan ialah campuran, diantara metode tafsir *bi al-matsur* dan dengan metode tafsir *bi al-ra'yi*, dimana Prof. Quraish

Shihab menafsirkan Al-Qur'an dengan Al-Qur'an, menafsirkan Al-Qur'an dengan sunah, menafsirkan Al-Qur'an dengan perkataan sahabat, menafsirkan Al-Qur'an dengan perkataan *tabi'in*, menafsirkan surat dengan *ra'yi* (akal). Dan dalam tafsir ini pula dijelaskan *mufradat* (kosa kata) ayat Al-Qur'an.

Dalam Tafsir Al-Misbah ditemukan adanya penafsiran yang ditekankan pada ayat-ayat tertentu yang terkesan memilih ayat-ayat Al-Qur'an untuk ditafsirkan. Beliau menyatakan bahwa pemilihan terhadap ayat-ayat tertentu untuk diberikan uraiannya secara meluas, tidak bermaksud bahwa ayat yang lain tidak penting, tetapi karena hasil pemikirannya ketika memilih tafsir ini.

Sebagai kitab tafsir yang ingin menojolkan aspek keserasian pembahasan surat, maka dalam penyusunan Tafsir Al-Misbah ini beliau menjelaskan terlebih dahulu beberapa pembahasan yang berkenaan dengan pengenalan kepada surat, seperti penyebab penamaan surat, jumlah ayat dalam satu surat dan juga isi kandungannya, serta tujuan atau tema utama surat yang berkenaan. Kemudian ayat tersebut di klasifikasikan menjadi beberapa kelompok bergantung pada tema yang berkaitan.

c. **Biografi Penulis Tafsir Al-Misbah**

M. Quraish Shihab lahir pada 16 Febuari 1944 di Kabupaten Si Dendeng Rampang, Sulawesi Selatan. Beliau lahir dari keturunan arab terpelajar. Nama Shihab berasal dari nama ayahnya. M. Quraish Shihab besar dari lingkungan keluarga yang muslim lagi taat. Pada usia sembilan tahun, ia terbiasa mengikuti ayahnya ketika ayahnya sedang mengajar. Ayahnya bernama Abdurrahman Shihab (1905-1986) menjadi sosok yang berpengaruh dalam membentuk kepribadiannya terutama keilmuannya. Ia menamatkan pendidikannya di Jam'iyah Al-Khair Jakarta, sebuah Lembaga Pendidikan Islam tertua di Indonesia.

Pendidikan dasar yang ditempuh oleh M. Quraish Shihab bertempat di Ujung Pandang, lalu melanjutkan Pendidikan menengahnya di Malang sambil *nyantri* di Pondok Pesantren Darul Hadits Al-Faqihiyah. Kemudian melanjutkan Pendidikan di Kairo, Mesir pada tahun 1958 dan diterima di kelas II Tsanawiyah Al-

Azhar. Di tahun 1967 beliau meraih gelar Lc (S-1) pada Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Dan Hadits Universitas Al-Azhar, pada tahun 1969 beliau meraih gelar MA untuk spesialisasi bidang Al-Qur'an dengan tafsir judul *Al-I'jaz Al-Tasyri'iy li Al-Qur'an Al-Karim*. Pada tahun 1982 beliau memperoleh gelar doktornya di universitas Al-Azhar dengan disertasi berjudul *Nazhm Al-Durar Li Al-Biq'a'i, Tahqiq Wa Dirasah*, dengan predikat *summa cum laude* disertai penghargaan tingkat I (*Mumtaz Ma'a Martabat Al-Syaraf Al-'Ula*).

Pada tahun 1984 beliau ditugaskan di Fakultas Ushuluddin dan Fakultas Pasca-Sarjana Iain Syarif Hidayatullah, Jakarta. Selain itu diluar kampus beliau diberikan kepercayaan untuk menjadi ketua Majelis Ulama Indonesia (MUA) sejak tahun 1984, anggota Lajnah Pentashih Al-Qur'an Departemen Agama sejak 1989, anggota Badan Pertimbangan Pendidikan Nasional sejak 1989, dan ketua Lembaga pengembangan.

Adapun berbagai organisasi profesional yang beliau ikuti diantaranya: Pengurus Himpunan Ilmu-Ilmu Syari'ah; Pengurus Konsorsium Ilmu-Ilmu Agama Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan; Dan Asisten Ketua Umum Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI).

d. Karya-Karya Penulis Tafsir Al-Misbah

Beliau, M. Quraish Shihab sebagai mufassir kontemporer sekaligus penulis yang produktif membuat beliau memiliki banyak karya yang telah diterbitkan dan juga di publikasikan. Diantara karya beliau, terutama yang terkait dengan studi Al-Qur'an dan tafsir sebagai berikut:

Tafsir Al-Manar: Keistimewaan dan Kelemahannya (1984), *Filsafat Hukum Islam* (1987), *Mahkota Tuntunan Illahi: Tafsir Surat AlFatimah* (1988), *Membumikan Alquran: Fungsi dan Peranan Wahyu dalam Kehidupan Maysarakat* (1994), *Studi Kritik Tafsir al-Manar* (1994), *Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan* (1994), *Wawasan Alquran: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat* (1996), *Hidangan Ayat-Ayat Tahlil* (1997), *Tafsir Alquran Al-Karim: Tafsir Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunya Wahyu* (1997), *Mukjizat Alquran Ditinjau dari Berbagai Aspek*

Kebahasaan, Isyarat Ilmiah dan Pemberitaan Ghaib (1997), *Sahur Bersama M. Quraish Shihab di RCTI* (1997), *Menyingkap Ta'bir Illahi: al-Asma' al-Husna dalam Prespektif Alquran* (1998), *Fatwa-Fatwa Seputar Alquran dan Hadist* (1999), dan lain-lain.

Dilihat dari karya-karya beliau yang hanya sebagian kecil saja menandakan bahwa beliau sangat berperan dalam perkembangan keilmuan di Indonesia terkhusus dalam bidang Al-Qur'an sangat besar. Melalui karya beliau Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an inilah nama beliau membumbung sebagai salah satu mufassir Indonesia dengan tafsir Al-Qur'an 30 juz terbagi dalam 15 jilid.

6. Metode Tahlili

Metode tahlili digunakan dalam menafsirkan sebuah ayat tidak lain karena kajian yang akan diteliti oleh penulis ialah kitab Tafsir Al-Misbah yang menggunakan metode tahlili dalam menafsirkannya. Berikut penjelasan mengenai tafsir tahlili.

a. Pengertian Metode Tahlili

Tafsir tahlili merupakan bentuk kata majemuk yang terbentuk dari dua kata. Kata ini membutuhkan penjelasan pada setiap bagiannya sebelum menjelaskan definisi dari tafsir tahlili. Kata metode berasal dari bahasa Latin yaitu berasal dari kata *methodos*. Kata *methodos* itu sendiri berasal dari akar kata *metadan hodos*. *Meta* berarti menuju, melalui, mengikuti, sesudah, sedangkan *hodos* berarti jalan, cara, dan arah. Sedangkan kata metode atau dalam bahasa Inggris *methode* berarti prosedur atau proses untuk mencapai apa yang diinginkan.²³

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, kata metode berarti cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki; cara kerja yang ber sistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan kata tahlili bentuk kata Arab *ح* contoh *العقدة ح* yang bermakna membuka ikatan menjadi terurai. Secara umum tahlili bermaksud menjelaskan sesuatu pada unsur-unsurnya secara terperinci.

²³ Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 1988), 31.

Adapun definisi tafsir tahlili secara istilah adalah metode yang digunakan seorang mufasir dalam menyingkap ayat sampai pada kataperkatanya, dan mufasir melihat petunjuk ayat dari berbagai segi serta menjelaskan keterkaitan kata dengan kata lainnya dalam satu ayat atau beberapa ayat. Tidak ditemukan definisi pada ulama terdahulu, dikarenakan metode ini dikenalkan setelahnya.²⁴

Menurut Nasirudin dalam bukunya metodologi penafsiran Al-Qur'an, beliau menjelaskan yang dimaksud dengan metode penafsiran tahlili ialah menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan memaparkan segala aspek yang terkandung dalam ayat-ayat yang ditafsirkan, makna-makna yang tercakup di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan mufasir. Dalam metode ini, biasanya mufasir menguraikan makna yang terkandung oleh al-qur'an ayat demi ayat dan surat demi surat sesuai dengan urutannya di dalam mushaf. Urutan tersebut menyangkut berbagai aspek yang dikandung ayat seperti pengertian kosakata, konotasi kalimatnya, latar belakang turun ayat, kaitannya dengan ayat-ayat lain, baik sebelumnya maupun sesudahnya (*munasabah*), baik yang disampaikan oleh Nabi, sahabat, *tabi'in*, maupun ahli tafsir lainnya.²⁵

b. Ragam Metode Tafsir Tahlili

Dalam perkembangan penafsiran Al-Qur'an, metode tafsir tahlili memiliki ragam penafsiran. Ada penggabungan antara metode tafsir tahlili dengan pendekatan tafsir bil ma'tsur dan tafsir *bil ra'yi* (dirayah). Oleh karena itu, tafsir tahlili memiliki dua ragam;

1) Tafsir tahlili *bil ma'tsur* (Riwayat)

Dalam hal ini, metode tafsir tahlili berusaha menjelaskan ayat-ayat secara terperinci dengan menggunakan pendekatan tafsir bil ma'tsur. Adapun yang dimaksud dengan tafsir *bil ma'tsur* adalah penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an berlandaskan pada penjelasan dalam ayat yang lain, dan pada hadits-hadits nabawi, dan pada perkataan para sahabat dan *tabi'in*.

2) Tafsir tahlili *bil ra'yi* (Pemikiran)

²⁴ Syaeful Rokim, *Mengenal Metode Tafsir Tahlili*, 42-43.

²⁵ Kusroni, *Mengenal Tafsir Tahlili Ijtihadi Corak Adab Ijtima'i*, Jurnal Hermeneutik Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 10, No.1, 2016, 118.

Ragam tafsir tahlili yang kedua adalah penggunaan pendekatan tafsir *bil ra'yi*. Yakni dalam penjelasan tafsir tahlili ini, mufasir menggunakan sumber ra'yu yang didukung dengan kaidah-kaidah tafsir dan cabang-cabang ilmu tafsir.

c. Kelebihan dan Kekurangan Metode Tahlili

1) Kelebihan

a. Ruang lingkup yang luas

Metode analitis mempunyai ruang lingkup yang teramat luas. Metode ini dapat digunakan oleh mufasir dalam dua bentuk nya: *Ma'tsur* dan *Ra'yi*. Bentuk *ra'yi* dapat lagi dikembangkan dalam berbagai corak penafsiran sesuai dengan keahlian masing-masing mufassir. Ahli bahasa, misalnya mendapat peluang yang luas untuk menafsirkan Al-Qur'an dari pemahaman kebahasaan, menjadikan qiroat sebagai titik tolak dalam penafsirannya. Demikian pula ahli filsafat, kitab tafsirnya didominasi oleh pemikiran pemikiran filosofis. Dengan demikian metode ini dapat menampung berbagai ide dan gagasan dalam upaya menafsirkan Al-Qur'an.²⁶

b. Memuat berbagai ide

pola penafsiran metode ini dapat menampung berbagai ide yang terpendam di dalam benak mufassir, bahkan sampai ide-ide jahat dan ekstrem pun dapat ditampungnya.

2) Kekurangan

a. Menjadikan petunjuk Al-Qur'an parsial atau terpecah-pecah

Al-Qur'an yang ditafsirkan seakan-akan tidak konsisten, padahal yang tidak konsisten itu penafsirannya bukan Al-Qur'annya. Ini terjadi kemungkinan besar dikarenakan mufassir kurang memperhatikan ayat-ayat lain yang mirip atau sama dengan nya. Karena dalam metode ini tidak diharuskan bagi mufassir untuk membandingkan penafsiran suatu ayat dengan ayat yang lain sebagaimana yang diutamakan dalam metode komparatif.²⁷

²⁶ Kusroni, *Mengenal Tafsir Tahlili Ijtihadi Corak Adab Ijtima'i*, Jurnal Hermeneutik Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 10, No.1, 2016, 118.

²⁷ Kusroni, *Mengenal Tafsir Tahlili Ijtihadi Corak Adab Ijtima'i*, ...119.

b. Melahirkan Penafsiran Subjektif

Para mufassir yang telah diberikan kebebasan dalam menyampaikan ide-ide dan pemikirannya, secara tidak sadar bahwa ia telah melahirkan secara subjektif, bahkan menafsirkan sesuai dengan hawa nafsunya tanpa mengindahkan kaidah-kaidah yang berlaku. Sikap subjektif itu muncul berawal dari fanatisme mazhab yang terlalu mendalam karena yang terpenting dari mereka adalah mencari legitimasi kepada Al-Qur'an untuk membenarkan pemikiran dan tindakan, serta sekaligus untuk meyakinkan para pengikut mereka bahwa ajaran yang mereka kembangkan adalah benar.

c. Masuk pemikiran *israiliyat*

Sebenarnya kisah-kisah *israiliyat* tidak ada persoalan, selama tidak dikaitkan dengan Al-Qur'an. Tetapi bila dihubungkan dengan pemahaman kitab suci, timbul problema karena akan membentuk opini bahwa yang dikisahkan di dalam cerita itu lagi, itu adalah petunjuk Allah padahal belum tentu cocok dengan yang dimaksudkan Allah di dalam Firman-Nya tersebut. Kisah tersebut bisa masuk ke dalam tafsir tahlili karena metodenya memang membuka pintu untuk itu.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu sangat dibutuhkan dalam penulisan ini, karena dengan adanya penelitian terdahulu dapat dilihat perbedaan dari kelebihan dan kekurangan antara peneliti dengan peneliti sebelumnya. Baik dalam hal teori, konsep yang diungkapkan oleh peneliti atau dalam masalah yang berhubungan dengan penelitian. Sisi lain adanya penelitian terdahulu dapat mempermudah pembaca untuk melihat dan menilai persamaan dan perbedaan teori yang digunakan oleh para peneliti dalam masalah yang sama. Adapun beberapa penelitian terdahulu diantaranya:

1. Muchammad Afif Ilhami Implementasi Standar Halal Dan *Thayyib* Pada Produk Pangan (Studi: Sfa Steak & Resto Karanganyar)²⁸

Penelitian ini fokus kepada tolak ukur standar kehalalan suatu produk pangan di Negara Indonesia yaitu menggunakan

²⁸ Muchammad Afif Ilhami, *Skripsi Implementasi Standar Halal Dan Thayyib Pada Produk Pangan (Studi: Sfa Steak & Resto Karanganyar)*, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2020.

Sistem Jaminan Halal yang dikeluarkan oleh Lembaga Pengkajian Pangan, Obat-obatan, dan Kosmetika Majelis Ulama Indonesia (LPPOM MUI) untuk melindungi hak-hak konsumen muslim dalam memperoleh makanan halal dan *thayyib* karena Semakin maraknya kasus produk kuliner non halal di wilayah Solo Raya dan khususnya di Kabupaten Karanganyar. Adapun metode penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif.

Hasil penelitian ini adalah penerapan standar halal melalui 11 kriteria sistem jaminan halal telah dilaksanakan dengan baik. Sedangkan dalam penerapan makanan *thayyib* juga telah dilaksanakan dengan baik mulai dari aspek kebersihan dan kesucian produk, sumber rezeki yang jelas dan halal, tidak mengandung unsur *syubhat* dan haram, serta makanan sehat dan tidak membahayakan tubuh manusia.

Dari penjelasan singkat di atas, terdapat suatu persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti tulis. Persamaannya adalah sama-sama memfokuskan pada penelitian memperoleh makanan yang halal dan *thayyib*. Perbedaan dalam penelitian yang akan peneliti tulis mengkaji tentang makanan *halalan thayyiban* dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir Al-Misbah dengan kajian tematik sedangkan dalam penelitian di atas, membahas mengenai standar kehalalan pada produk pangan.

2. Faila Sufatin Nisak, 2014, Skripsi Makanan Bermutu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik), Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.²⁹

Fokus penelitian ini adalah makanan yang bermutu berdasarkan Al-Qur'an dengan pendekatan tematik yang dikaji menyertakan analisa para ahli gizi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Metode yang digunakan adalah deskriptif-analitis.

Hasil penelitian ini menunjukkan makanan bermutu dalam Al-Qur'an mengandung beberapa makna dan petunjuk yang perlu diperhatikan oleh manusia. Pertama, makanan bermutu merupakan salah satu bukti kekuasaan, kebesaran Allah yang ditunjukkan kepada makhlukNya. Allah berkuasa dan mengatur segala yang diciptakan-Nya, antara lain menciptakan segala jenis makanan di dunia ini, sebagai salah satu nikmat yang di anugerahkan kepada manusia untuk di syukuri.

²⁹ Faila Sufatin Nisak, 2014, Skripsi *Makanan Bermutu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)*, Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Kedua, di dalam beberapa ayat dijelaskan mengenai petunjuk Al-Qur'an tentang makanan bermutu, diantaranya tentang beberapa perintah Allah baik kepada hamba-Nya yang beriman maupun yang tidak untuk selalu memperhatikan dan mempertimbangkan makanan yang akan dikonsumsi, yaitu makanan yang mengandung dua unsur penting yaitu halal dan *thayyib* (bermutu) makanan yang selalu memberikan banyak manfaat kepada orang yang memakannya dari berbagai sisi, diantaranya adalah sisi rasa yaitu, kelezatan, keenakan dari sebuah makanan, kemudian dari sisi kesehatan jasmani dan rohani, yaitu makanan tersebut dapat memberikan kesehatan bagi fisik, psikis maupun akhlak manusia.

Berdasarkan penjelasan singkat di atas terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis. Persamaannya adalah sama-sama mengkaji tentang makanan yang halal dan *thayyib*. Perbedaan yang ditemukan adalah penelitian diatas hanya membahas mengenai makanan yang bermutu dalam Al-Qur'an, sedangkan penelitian ini membahas mengenai makanan dan minuman *halalan thayyiban* dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir Al-Misbah.

3. Parida Hanum Hasibuan, 2017, Skripsi Penafsiran *Halalan Thayyiban* Menurut Mustafa Al-Maraghi Dalam Tafsir Al-Maraghi (Kajian Tematik) Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.³⁰

Fokus penelitian ini adalah kajian pada kata *halalan thayyiban* pada tafsir *al-maraghi* yang dianggap memiliki keunikan tersendiri karena menjadi rujukan atau acuan tafsir departemen agama RI. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian pustaka (*library research*) dengan metode deskriptif analitis.

Hasil dari penelitian ini adalah, dapat dipahami bahwasanya makna halal yaitu segala sesuatu yang dibolehkan oleh syariat baik cara memperolehnya juga wujud barangnya, sedangkan haram merupakan kebalikan dari halal. *Thayyiban* adalah lawan dari *khabitsan* atau jelek dan menjijikkan, perkara yang baik adalah perkara yang secara akal dan fitrah dianggap baik dan tidak membahayakan bagi tubuh dan akal pikiran. *Thayyiban* lebih menjurus kepada kaidah pengendalian teknis,

³⁰ Parida Hanum Hasibuan, 2017, Skripsi *Penafsiran Halalan Thayyiban Menurut Mustafa Al-Maraghi Dalam Tafsir Al-Maraghi (Kajian Tematik)*, Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

aplikasi, dan pengurusan serta proteksi hal-hal yang berkaitan dengan makanan dan minuman yang diharamkan.

Berdasarkan penjelasan singkat diatas, terdapat suatu persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti tulis. Dalam persamaannya, Metode yang digunakan *library research*. Sedangkan perbedaan dalam penelitian diatas fokus pada kajian tafsir *halalan thayyiban* pada tafsir *al-maraghi* sedangkan pada penelitian ini fokus pada *halalan thayyiban* terkait makanan dan minuman saja dengan Perspektif Tafsir Al-Misbah.

4. Waharjani, 2015, Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam, Makanan Yang Halal Lagi Baik Dan Implikasinya Terhadap Kesalahan Seseorang.³¹

Penelitian ini fokus kepada cara seseorang dalam memilih sumber makanan sebagai ikhtiar yang berimplikasi pada kesalahan seseorang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

Hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa makanan yang halal lagi baik (*halalan thayyiban*) itu adalah makanan yang tepat bagi manusia yang menginginkan mencapai kesalahan pribadi dan kesalahan sosial, sebab makanan itu memberi kontribusi bagi terpenuhinya nutrisi pada tubuh jasmani dan bersifat higienis serta sah menurut Islam.

Berdasarkan penjelasan singkat di atas, terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian diatas dengan penelitian yang kan peneliti tulis. Persamaan, sama-sama fokus kajian pada makanan *halalan thayyiban*. Perbedaannya, jika penelitian diatas fokus terhadap makanan *halalan thayyiban* dan implikasinya terhadap kesalahan seseorang, sedangkan pada penelitian ini, kajian konsep makanan *halalan thayyiban* perspektif Tafsir Al-Misbah.

C. Kerangka Berfikir

Ilmu atau sebuah kajian mengenai makanan merupakan suatu hal penting yang diperhatikan oleh Al-Qur'an karena pada dasarnya, makanan menjadi suatu kebutuhan yang penting (*urgent*) bagi kehidupan manusia, makanan dijadikan sebagai pemeliharaan kehidupan atau berlangsungnya hidup seorang makhluk yang

³¹ Waharjani, Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam, *Makanan Yang Halal Lagi Baik Dan Implikasinya Terhadap Kesalahan Seseorang*, Vol.4 No.2, 2015.

diciptakan oleh Allah swt. dimuka bumi ini. Selain hal tersebut, makanan juga menjadi sumber kekuatan esensial bagi kehidupan.³²

Makanan dianggap sebagai salah satu faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Sebab, makanan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan jasad dan rohani seseorang. Namun, sebagian orang tidak memperdulikan atas hukum makanan yang masuk disalam tubuhnya. Kebanyakan dari manusia lebih mendahulukan lezat, nikmat, dan murah untuk di konsumsi tanpa memperhatikan kehalalan dan *thayyib* nya suatu maknan ataupun minuman. Padahal kualitas halal dan *thayyib* dalam tubuh seseorang sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang, baik di dunia maupun di akhirat.³³

Dalam Islam, banyak peraturan-peraturan yang membahas mengenai makanan. Mulai dari etika, mengatur idealitas kuantitas makanan dalam perut serta mengatur makanan yang halal lagi baik, atau dalam bahasa Al-Qur'an disebut sebagai *halalan thayyiban*.³⁴

Makanan yang halal itu merupakan nikmat Allah. Oleh karena itu, orang-orang mukmin diperintahkan mensyukuri nikmat Allah. Mensyukuri nikmat merupakan bukti kemapanan iman dan ketauhidan terhadap Allah.³⁵ Hal-hal penting yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia sehari-hari menjadikannya perlu untuk dikaji lebih mendalam untuk memahami suatu ilmu tersebut, salah satunya dengan petunjuk hidup manusia itu sendiri, Al-Qur'an.

Namun tidak semua orang awam mampu memahami makna Al-Qur'an hanya dengan membaca terjemah, melainkan membutuhkan penafsiran dari seorang mufassir untuk lebih mudah memahami suatu ayat yang ingin diketahui maknanya. Prof. Quraish Shihab merupakan salah satu ulama masyhur di Indonesia, beliau juga merupakan seorang mufassir dengan karyanya Tafsir Al-Misbah, dengan kajian tafsir kontemporer, beliau mengulas secara menarik hal-hal yang bersifat tekstualis, tafsir ini juga mengedepankan rasionalitas Al-Qur'an.³⁶

³² Jamaluddin M dan Abdul 'Azim Hafina M, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan Dan Obat-Obatan* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), 200.

³³ Yusuf Qardhawi, *Halal Dan Haram*, (Bandung: Jabal, 2012).

³⁴ Faila Sufatun Nisak, "*Makanan Bermutu (Kajian Tematik)*", Skripsi Fakultas Ushuluddin Uin Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 20014, 6.

³⁵ M. Yusuf, *Tafsir Ayat Ahkam; Tafsir Tematik Ayat-Ayat Hukum*, (Jakarta: Amzah, 2011).

³⁶ Lufaei, *Tafsir Al-Mishbah: Tekstualitas, Rasionalitas Dan Lokalitas Tafsir Nusantara*, Volume 21 Nomor 1, 2019, 30.

Berikut skema untuk mempermudah kerangka berfikir:

