

**MAKANAN BERMUTU DALAM AL-QUR'AN
(Kajian Tematik)**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Theologi Islam**

Oleh:

**FAILA SUFATUN NISAK
NIM. 10530058**

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2014**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Faila Sufatun Nisak
NIM : 10530058
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jurusan/prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat Rumah : Purworejo – Bonang – Demak – Jawa Tengah
Alamat di Yogyakarta : PP.AI-Munawwir Komp.Q Krapyak Yogyakarta
Telp/Hp : 085740281520
JudulSkripsi : MAKANAN BERMUTU DALAM AL-QUR'AN (Kajian Tematik)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah benar *asli* karya ilmiah yang saya tulis sendiri
2. Bilamana skripsi telah dimunaqasyah dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung dari tanggal munaqasyah, jika lebih dari 2 (dua) bulan revisi skripsi belum terselesaikan, maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqasyah kembali dengan biaya sendiri.
3. Apabila kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi untuk dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 09 Juni 2014

Saya yang menyatakan,

METERAI
TEMPEL
BACCBA0CF326249145
60000
Faila Sufatun Nisak
NIM. 10530058



KEMENTERIAN AGAMA RI
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga FM-UINSK-BM-05-05/R0

FORMULIR KELAYAKAN SKRIPSI

Dosen Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Sdr. Faila Sufatun Nisak
Lamp : 4 eksemplar

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan
Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

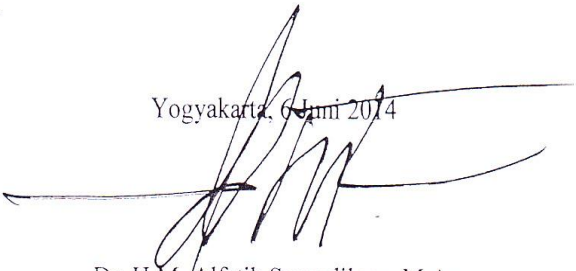
Nama : Faila Sufatun Nisak
NIM : 10530058
Jurusan/Prodi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : MAKANAN BERMUTU DALAM AL-QUR'AN
(Kajian Tematik)

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu dalam Jurusan/Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 6 Juni 2014


Dr. H.M. Alfatih Suryadilaga, M.Ag
NIP. 197401261998031001



PENGESAHAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Nomor: UIN.02/DU/PP.00.9/1392/2014

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

MAKANAN BERMUTU DALAM AL-QUR'AN (KAJIAN TEMATIK)

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Faila Sufatun Nisak

NIM : 10530058

Telah dimunaqasyahkan pada : 16 Juni 2014

Nilai munaqasyah : A- (90)

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQASYAH

Ketua Sidang/ Penguji I

Dr. H.M. Alfatih Suryadilaga, M.Ag
NIP.19740126 199803 1 001

Penguji II

Prof. Dr. Suryadi, M.Ag
NIP.19650312 199303 1 004

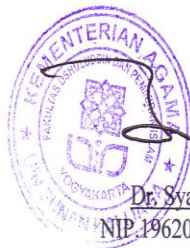
Penguji III

Dadi Nurhaedi, S.Ag, M.Si
NIP.19711212 199703 1 002

Yogyakarta, 16 Juni 2014

UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Ushuluddin dan
Pemikiran Islam

Dekan



Dr. Syarifan Nur, M.A
NIP.19620718 198803 1 005

PERSEMBAHAN

**Teruntuk yang terkasih,
yang senantiasa mengiringiku dengan doa tanpa henti,
Abah dan Umi**

**Teruntuk yang tersayang,
yang selalu mengalirkan keceriaan,
Adik-adikku**



MOTTO

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا
تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ .

"Ya Tuhanku, tunjukilah Aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang Telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya Aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya Aku bertaubat kepada Engkau dan Sesungguhnya Aku termasuk orang-orang yang berserah diri".

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin ini merujuk pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, tertanggal 22 Januari 1988 No: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

I. Konsonan Tunggal

No.	Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
1.	أ	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
2.	ب	Bā'	B	Be
3.	ت	Tā'	T	Te
4.	ث	ṡā'	Ṣ	es titik di atas
5.	ج	Ĵim	J	Je
6.	ح	Hā'	Ḥ	ha titik di bawah
7.	خ	Khā'	Kh	ka dan ha
8.	د	Dal	D	De
9.	ذ	ḏal	Ḑ	zet titik di atas
10.	ر	Rā'	R	Er
11.	ز	Zai	Z	Zet
13.	س	Sīn	S	Es
14.	ش	Syīn	Sy	es dan ye
15.	ص	Ṣād	Ṣ	es titik di bawah
16.	ض	Dād	Ḑ	de titik di bawah
17.	ط	Tā'	Ṭ	te titik di bawah
18.	ظ	Zā'	Ḑ	zet titik di bawah
19.	ع	'Ayn	... ' ...	koma terbalik (di atas)
20.	غ	Gayn	G	Ge
21.	ف	Fā'	F	Ef
22.	ق	Qāf	Q	Qi
23.	ك	Kāf	K	Ka

24.	ل	Lām	L	El
25.	م	Mīm	M	Em
26.	ن	Nūn	N	En
27.	و	Waw	W	We
28.	هـ	Hā'	H	Ha
29.	ء	Hamzah	... ' ...	Apostrof
30.	ي	Yā	Y	Ye

II. Konsonan rangkap karena *tasydīd* ditulis rangkap:

متعقدين ditulis *muta 'aqqidīn*

عِدَّةٌ ditulis *'iddah*

III. *Tā' marbutah* di akhir kata.

1. Bila dimatikan, ditulis h:

هبة ditulis *hibah*

جزية ditulis *jizyah*

(ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat, dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

2. Bila dihidupkan karena berangkaian dengan kata lain, ditulis t:

نعمة الله ditulis *ni'matullāh*

زكاة الفطر ditulis *zakātul-fitri*

IV. Vokal pendek

َ (fathah) ditulis a contoh ضَرَبَ ditulis *daraba*

ِ (kasrah) ditulis I contoh فَهِمَ ditulis *fahima*

ُ (dammah) ditulisu contoh كُتِبَ ditulis *kutiba*

V. Vokal panjang

1. fathah + alif, ditulis ā (garis di atas)

جاهلية ditulis *jāhiliyyah*

2. fathah + alif maqṣur, ditulis ā (garis di atas)

يسعى ditulis *yas ‘ā*

3. kasrah + ya mati, ditulis ī (garis di atas)

مجيد ditulis *majīd*

4. dammah + wau mati, ditulis ū (dengan garis di atas)

فروض ditulis *furūd*

VI. Vokal rangkap

1. fathah + ya mati, ditulis ai

بينكم ditulis *bainakum*

2. fathah + wau mati, ditulis au

قول ditulis *qaul*

VII. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof.

النتم ditulis *a’antum*

اعدت ditulis *u’iddat*

لئن شكرتم ditulis *la’insyakartum*

VIII. Kata sandang alif + Lām

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis al-

القران ditulis *al-Qur’ān*

القياس ditulis *al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, sama dengan huruf qamariyah.

الشمس ditulis *al-syams*

السماء ditulis *al-samā'*

IX. Huruf besar

Huruf besar dalam tulisan Latin digunakan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD)

- X. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض ditulis *zawī al-furūd*

اهل السنة ditulis *ahl al-sunnah*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahillāhi rabb al-‘ālamīn, teriring rasa syukur kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan al-Qur'an sebagai kitab petunjuk bagi umat manusia. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw. sebagai rasul penyampai risalah al-Qur'an.

Akhirnya, skripsi yang berjudul “Makanan bermutu dalam al-Qur'an (Kajian Tematik)” ini dapat peneliti selesaikan setelah melalui proses yang cukup panjang. Meskipun demikian, hasil dari penelitian ini belumlah mencapai titik sempurna. Masih terdapat banyak kekurangan, sehingga peneliti sangat mengharapkan kritik, saran, dan masukan dari pembaca.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses pengerjaan skripsi ini telah melibatkan berbagai pihak, sehingga sudah sepantasnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang terkait baik secara langsung atau tidak. Dengan segala hormat, terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Musa Asy'ari, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr. H. Syaifan Nur, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.
3. Dr. Phil. Sahiron Syamsuddin, M.A. dan Afdawaiza, M.A. selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir periode 2013- sekarang.

4. Afdawaiza, M.A selaku Pembimbing Akademik peneliti.
5. Dr. H.M. Alfatih Suryadilaga, M.A.g , selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti untuk menulis skripsi dengan penuh kesabaran dan ketelatenan menghadapi kekurangan-kekurangan peneliti, sehingga memotivasi peneliti untuk menghasilkan tulisan yang baik dan berkarakter.
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir yang telah memperkenalkan ilmu-ilmunya kepada peneliti, sehingga peneliti tergugah untuk lebih memperdalam ilmu-ilmu tersebut.
7. Terkhusus kepada cahaya hati yang senantiasa dan tidak pernah berhenti mengurai kasih sayang kepada peneliti, Bapak dan Ibu. Semoga Tuhan selalu mempererat kasih sayang engkau berdua.
8. Ampek Sekawan: Idut, Ulfa, Said. Terima kasih untuk senyum, tawa, dan segala tentang kalian di hariku. Sejauh apapun jarak akan memisahkan kita, tetaplah saling menyemai doa antara kita.
9. Sahabat terkasih dan terindah, Pitek, Prapti Siwi, Nisonk, Mba' Muthi', yang selalu memberikan semangat yang luar biasa kepada penulis.
10. Keluarga El-Muna Q yang senantiasa memberikan semangat, dorongan serta do'a kepada penulis Zulaikha, Ika Ilyana, Astri Nihayah, Firda, Bibeh, Nurul, Caun, Ita, segenap keluarga 6D yang tidak bisa disebut semuanya,. Bersama kalian Jogjaku menjadi Indah. Krapyakku Istimewa.

11. Keluarga The Power of Gembul, Via, Andi, Ashari, Sigit, Andi, Irul, dan Sahabat KKN' GK'10 semua, bersama kalian Jogjake semakin Indah, dan terlukis ribuan kenangan-kenangan.
12. Segenap Keluarga Mathali'ul Falah Yogyakarta (KMF YEKA), mas Anang, Laili, Nita, Chanif, Amik, Gendut, wa' Ato', Wa' Shodiq.
13. Teman-teman Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Angkatan 2010 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Ela, Meta, Santi, Juned, Nail, Zaki, Fahmi, Lasti, Lasmi, Niken dan semuanya, mas dzul, semoga Tuhan selalu mencurahkan kasih sayang dan kebahagiaan untuk kalian.

Hanya Allah yang dapat memberi balasan yang setimpal untuk kebaikan yang telah mereka berikan. Semoga kebaikan-kebaikan mereka menjadikan jalan kebaikan untuk mereka dilapangkan oleh Allah swt. Akhir kata, semoga karya ini tidak sekadar menjadi bacaan semata, tetapi mampu menyumbangkan solusi bagi problematika kehidupan.

Yogyakarta, 24 Juni 2014

Penulis,

Faila Sufatun Nisak
10530058

ABSTRAK

Manusia tidak akan pernah dapat melepaskan diri dari makanan, Sebagai salah satu makhluk yang hidup dan bermukim di dunia, makanan menjadi salah satu hal yang penting untuk diperhatikan dengan sungguh-sungguh, karena dengan makanan manusia akan dapat melangsungkan kehidupannya. “*kembali pada al-Qur’an dan as-Sunnah*” adalah sebuah keyakinan yang penulis percayai bahwa di dalam al-Qur’an terdapat berbagai prinsip dasar dan berbagai disiplin ilmu, termasuk di dalamnya adalah persoalan aneka ragam makanan bermutu yang terkait langsung dengan kehidupan manusia. Komitmen Islam yang penuh terhadap aneka ragam makanan yang diabadikan dalam al-Qur’an dan as-Sunnah, serta terdapat berbagai aturan terkait makanan, seperti halnya mengatur etika makan, idealitas kuantitas makanan dalam perut, pada kenyataannya banyak sekali orang-orang yang tidak memperhatikan makanannya sehingga kebanyakan dari mereka terjangkit berbagai macam penyakit yang membahayakan hidup mereka. Kenyataan inilah yang menjadi ketertarikan penulis untuk mengkaji bagaimana penjelasan al-Qur’an mengenai makanan yang bermutu.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitis dan langkah-langkah penafsiran tematik yang digagas oleh Abd al-Hayy al-Farmawi, terhadap ayat-ayat al-Qur’an dan sabda nabi Muhammad yang berbicara mengenai makanan bermutu, ditambah lagi dengan pandangan ulama tafsir tentang ayat-ayat tersebut. Sumber penelitian ini diambil langsung dari ayat-ayat al-Qur’an sebagai sumber primer, dan hadis- hadis Nabi , kitab-kitab tafsir, serta karya ulama yang berkaitan dengan tema pembahasan sebagai sumber sekunder.

Dari penelitian ini, diketahui bahwa ayat-ayat yang berbicara mengenai makanan bermutu banyak mengandung makna-makna dan petunjuk tentang berbagai hal yang harus direnungi dan diperhatikan oleh umat manusia. *pertama*, makanan bermutu adalah kenikmatan terbesar yang dianugerahkan kepada manusianya yang merupakan salah satu bukti Kekuasaan dan Kebesaran Allah yang diberikan kepada seluruh makhluk-Nya. *Kedua*, makanan bermutu sebagai perintah Allah kepada manusia untuk selalu memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi harus meliputi dua unsur terpenting yaitu makanan yang halal dan bermutu. *Ketiga*, aneka ragam makanan yang disediakan Allah untuk makhluknya yang disebutkan dalam al-Qur’an terdapat dua jenis, yaitu makanan nabati dan makanan hewani. Sedangkan makanan nabati dalam al-Qur’an terdapat dua jenis yaitu buah-buahan yang terdiri dari delapan jenis buah-buahan yaitu *al-manna*, buah tin, buah zaitun, buah kurma, buah delima, buah anggur, buah pisang dan jahe, sedangkan sayur-sayuran yang terdapat dalam al-Qur’an terdapat tujuh jenis yaitu *baql* (sayur mayur) *qitsā’* (mentimun), *fūm* (bawang putih), *’Ads* (kacang-kacangan), *bashāl* (bawang merah), sawi hitam, labu. Makanan hewani yang dijelaskan dalam al-Qur’an terdiri dari lima jenis diantaranya adalah daing binatang ternak, susu hewan, unggas, madu dan ikan. Selanjutnya hikmah yang dapat diambil. Dengan penyebutan aneka ragam makanan bermutu tersebut manusia dapat memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi, sehingga dapat menjaga dan memelihara kesehatan fisik maupun mental manusia.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	vii
KATA PENGANTAR	xi
ABSTRAK	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	8
D. Telaah Pustaka.....	9
E. Kerangka Teoritik.....	12
F. Metode Penelitian.....	18
G. Sistematika Pembahasan	21
BAB II TINJAUAN UMUM MAKANAN BERMUTU	
A. Pengertian Makanan Bermutu	24

B. Term-term Makanan Bermutu dalam Al-Qur'an	26
C. Deskripsi Ayat-ayat tentang Makanan Bermutu	43
D. Kategori Ayat-ayat tentang Makanan Bermutu.....	56
E. <i>Asbāb an- Nuzūl</i> Ayat-ayat tentang Makanan Bermutu	60
BAB III PESAN AL-QUR'AN TENTANG MAKANAN BERMUTU	
A. Kenikmatan dan Rizki Allah	64
B. Petunjuk dan Perintah Allah tentang Makanan Bermutu	70
C. Keanekaragaman Makanan Bermutu	80
1. Makanan Nabati.....	80
a. Buah-buahan yang disebutkan Dalam al-Qur'an	88
b. Sayur- sayuran yang disebutkan dalam Al-Qur'an	114
2. Makanan Hewani	122
a. Daging Hewan.....	123
b. Susu.....	127
c. Unggas	132
d. Madu	133
e. Ikan	137
BAB IV MANFAAT DAN HIKMAH MAKANAN BERMUTU BAGI KEHIDUPAN MANUSIA	141
A. Manfaat Makanan Bermutu Bagi Kehidupan	141
1. Kesehatan Fisik.....	144
2. Kesehatan Mental	150

B. Hikmah Makanan Bermutu dalam Al-Qur'an	155
1. Hikmah Pengharaman Bangkai	157
2. Hikmah Pengharaman Daging Babi	159
3. Hikmah Pengharaman Darah	160
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	163
B. Saran-saran	165
EPILOG	166
DAFTAR PUSTAKA	173
CURRICULUM VITAE	174



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an merupakan karunia teragung yang diberikan Allah kepada kaum muslim. Secara harfiah, al-Qur'an merupakan "bacaan yang sempurna". Tiada bacaan seperti al-Qur'an yang dipelajari bukan hanya susunan redaksi dan pemilihan kosakatanya, tetapi juga kandungan yang tersurat, tersirat bahkan sampai kepada kesan yang ditimbulkannya.¹

Al-Qur'an memperkenalkan dirinya antara lain sebagai *hudan li an-nās*, (petunjuk bagi umat manusia) pada umumnya dan orang-orang yang bertaqwa pada khususnya.² Kajian dan kandungannya meliputi berbagai aspek, mulai dari kisah dan sejarah masa lalu umat manusia, kejadian alam, kejadian manusia, fenomena alam, janji dan ancaman, hukum, hingga kesudahan alam raya dan nasib umat manusia di kemudian hari dan lain sebagainya. Dalam al-Qur'an semua itu diracik dengan gaya bahasa yang indah lagi memikat bagi mereka yang memahami aspek sastra bahasa arab.³ Sebagai kitab petunjuk, al-Qur'an bukan hanya memuat petunjuk - petunjuk tentang hubungan manusia dengan Tuhannya,

¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'iy Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 3.

² Lihat QS al-Baqarah 2:2

³ Akmalin Noor dan Ahmad Fuad Muklis, *Al-Qur'an Tematis Kisah-Kisah Dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Simaq, 2010), hlm. Vii.

akan tetapi mengatur hubungan manusia dengan sesamanya (*hablun min Allāh wa hablum min an-nās*), bahkan hubungan manusia dengan alam sekitarnya.⁴

Sudah bukan rahasia lagi bahwasanya isyarat-isyarat ilmiah dalam al-Qur'an bagaikan mata air yang tidak pernah kering. Setiap waktu, muncul berbagai penemuan baru dan ketetapan- ketetapan ilmiah yang sebenarnya telah ditegaskan oleh al-Qur'an sebelumnya sejak lima belas abad yang lalu. Al-Qur'an sangat banyak mengandung aneka ragam kebenaran ilmiah, sesuai dengan realita dari penerapan keilmuan. Semuanya ditemukan pada setiap tempat dan waktu, dan senantiasa dibenarkan oleh peradaban manapun.

Al-Qur'an menjadikan setiap isyarat sebagai metode dalam mengarungi hakikat alam dan kehidupan. Ia berpengaruh kuat dalam menguatkan keimanan. Karena, setiap ayat menyeru untuk menyembah Allah dan mentauhidkan-Nya selalu diiringi dengan pengarah akal pikiran dengan meneliti bukti- bukti keagungan Ilahi melalui ciptaan alam dan ketelitian penciptannya. Keajaiban dan keindahan ciptaan-Nya membuka akal pikiran manusia.⁵

Hakikat-hakikat ilmiah yang disinggung oleh al-Qur'an tersebut, dikemukannya dengan redaksi yang singkat dan sarat makna, sekaligus tidak terlepas dari ciri umum redaksinya yakni memuaskan orang kebanyakan dan para pemikir. Dalam memahami redaksi kebanyakan orang hanya ala kadarnya saja,

⁴ Said Agil Husain Al-Munawwar, *Al-Qur'an : Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki* (Ciputat : Ciputat Pres, 2002), hlm. 3

⁵ Muhammad Kamil Abdushshamad, *Mukjizat Ilmiah Dalam Al-Qur'an* (Jakarta : Akbar Media Eka Sarana, 2002), hlm. 5-6.

sedangkan para pemikir melalui renungan dan analisis untuk mendapatkan makna-makna yang tidak terjangkau oleh kebanyakan orang itu.⁶ Hal tersebut dapat dikatakan sebagai sebuah penafsiran.

Selama ini, khazanah intelektual Islam telah diperkaya dengan berbagai macam perspektif dan pendekatan dalam penafsiran al-Qur'an. Tradisi penafsiran al-Qur'an pertama kali dilakukan dalam rangka menjelaskan makna terselubung dari suatu ayat, dan tradisi penafsiran ini disinyalir telah muncul sejak era Nabi, akan tetapi tafsir pada era tersebut masih ditransmisikan secara oral.⁷ Pada dasarnya, nabi Muhammad pun melakukan upaya penafsiran. Pada waktu Nabi masih hidup, sepetinya tak seorang pun dari kalangan sahabat yang berani menafsirkan al-Qur'an. Jadi, otoritas penafsiran saat itu seolah hanya ada di tangan Nabi. Hal ini dapat dimengerti, sebab tugas menjelaskan al-Qur'an pertama memang ada di pundak Nabi yang telah mendapat garansi dan legitimasi langsung dari Allah.⁸ Setelah Nabi wafat, para sahabat senantiasa melanjutkan usaha untuk menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dan menyampaikan makna-makna al-Qur'an dan tradisi ini dilanjutkan oleh murid-muridnya yakni para tabi'in. Dalam perkembangannya, cara memahami dan menafsirkan al-Qur'an dibakukan dalam satu disiplin ilmu tertentu yang dikenal dengan ilmu tafsir.⁹

⁶ M.Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Qur'an* (Bandung : Mizan, 1998), hlm. 165-166.

⁷ Nurcholish Madjid, *Kontekstualitas Doktrin Islam Dalam Sejarah* (Jakarta : Yayasan Paramadina, 1995), hlm. 52.

⁸ Abdul Mustqim, *Madzahibut Tafsir* (Yogyakarta : Nun Pustaka, 2003), hlm. 34.

⁹ Fakhrudin Faiz, *Hermeneutika Qur'ani* (Yogyakarta: Qalamain, 2001), hlm. 5.

Demikianlah, tafsir pada mulanya dinukil melalui penerimaan (baca: dari mulut ke mulut), dari riwayat, kemudian dibukukan sebagai salah satu bagian hadis, selanjutnya ditulis secara mandiri. Menurut Quraish Shihab, tafsir baru terkodifikasi secara independen pada kisaran abad ke -2 H, dengan *Ma'ānī al-Qur'ān* karya al-Farrā' (w.207) sebagai literatur tafsir yang oleh sebagian ahli dianggap sebagai literatur tafsir paling awal.¹⁰

Kajian tentang makanan bermutu merupakan salah satu kajian yang banyak diperhatikan dalam kajian al-Qur'an karena pada dasarnya, makanan merupakan suatu hal yang sangat urgen bagi kehidupan manusia, makanan dijadikan sebagai pemelihara kehidupan semua makhluk yang diciptakan Allah di permukaan bumi ini, baik manusia, binatang, maupun tumbuhan. Selain itu makanan berfungsi memberikan kekuatan esensial bagi kehidupannya.¹¹

Namun, seiring dengan perkembangan zaman, berkembang pula kebutuhan manusia akan makanan- makanan yang sesuai dengan lidah dan kebutuhan masing-masing orang. sehingga muncul aneka macam yang bukan hanya dapat memelihara kesehatan saja, melainkan dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit yang cukup membahayakan bagi tubuh manusia seperti penyakit-penyakit yang berbahaya, seperti kanker, jantung koroner,

¹⁰ M.Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 1995), hlm. 73.

¹¹ Jamaluddin Mahran dan Abdul 'Azhim Hafna Mubasyir, *Al-Qur'an Bertutur tentang Makanan dan Obat- Obatan* terj. Irwan Raihan (Yogyakarta: Mitra Pustaka), hlm. 200.

diabetes, mellitus dan sebagainya,¹² jika memang manusia tersebut tidak memperhatikan secara cermat makanan yang baik dikonsumsi untuk tubuh sehingga dapat berfungsi dengan baik. dalam hal ini, al-Qur'an telah mengingatkan kepada kita secara tegas pada QS. 'Abasa ayat 24 “ *maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya*”.

Perhatian al-Qur'an yang begitu besar terhadap makanan, terbukti dari banyaknya ayat-ayat yang menjelaskan tentang makanan, menjadikan penulis tertarik untuk mencari tahu apa saja makanan-makanan bermutu yang disebutkan oleh al-Qur'an, serta hikmah apa yang ada di balik penyebutan tersebut.

Istilah makanan dalam bahasa Arab disebutkan dengan tiga buah istilah kata yaitu *aklun*, *tha'ām* dan *ghizaun*,¹³ sedangkan di dalam al-Qur'an kata makanan disebutkan dengan empat istilah kata yaitu *tha'ām*, *syariba*, *ghizaun*, *mā'idah*. Kata *tha'ām* dan berbagai bentuk derivasinya disebutkan sebanyak 48 kali dalam al-Qur'an,¹⁴ kata *syariba* disebutkan sebanyak 38 kali, kata *ghizaun* disebutkan sebanyak 2 kali dan kata *mā'idah* disebutkan 5 kali dalam al-Qur'an. ayat-ayat tersebut terdiri dari beberapa bentuk, diantaranya adalah dalam bentuk perintah dalam al-Qur'an terdapat sebanyak 27 kali dalam berbagai konteks dan arti seperti dalam ayat 24 surat 'Abasa, yang berisi memerintahkan manusia untuk

¹² Mutiara Nugraheni, *Peranan Makanan Bagi Manusia*, makalah ini disampaikan dalam acara POTM SDIT Salsabila Al-Muthi'in.

¹³ Adib Bisyri dan Munawir A.Fatah, *Kamus Al-Bisyri* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1991), hlm. 201.

¹⁴ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāzh Al-Qur'ān Al-Karīm* (Beirut : Dar al-Fikr, 1981 M/1410 H), hlm. 425-426.

memperhatikan makanannya. Ayat 4 surat an-Nisa' yang memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang sedap lagi baik akibatnya. Selain itu terdapat juga dalam bentuk larangan dan informasi tentang keanekaragaman makanan seperti yang terdapat dalam ayat 24-32 surat 'Abasa yang menjelaskan berbagai macam makanan di dalamnya termasuk tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya al-Qur'an telah memberikan perhatian penuh terhadap pola hidup manusia khususnya dalam perihal makanan.

Yang memotivasi penulis untuk melakukan penelitian perihal makanan yang bermutu dalam al-Qur'an ialah komitmen Islam yang begitu besar mengenai makanan, Islam memandang bahwa makanan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia. karena makanan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani dan rohani manusia. maka dari itu, di dalam ajaran Islam banyak peraturan yang berkaitan dengan makanan. Dari mulai mengatur etika makan, mengatur idealitas kuantitas makanan dalam perut serta mengatur makanan yang halal dan haram untuk dimakan.¹⁵ yang kemudian banyak dikaji dan dijelaskan dalam al-Qur'an dan as-Sunnah yang dapat dijadikan pedoman, pelajaran, peringatan, tuntunan bagi kehidupan manusia,

Alasan lain penulis memilih tema makanan sebagai kajian penelitian di sini adalah karena makanan sebagai salah satu upaya untuk mempertahankan hidup manusia, meskipun manusia tidak akan hidup selamanya di dunia akan

¹⁵ Jamaluddin Mahran dan Abdul 'Azhim Hafna Mubasyir, *Al-Qur'an Bertutur tentang*, hlm. 17.

tetapi bagaimana agar manusia mampu menjaga kesehatan tubuh, sehingga dapat melaksanakan ibadah dengan sebaik-baiknya, karena ibadah adalah cara untuk menuju hidup sejahtera dan bahagia. Maka dari itu, untuk mendapatkan kesehatan prima, perlu kita memperhatikan makanan yang sehat dan bermutu. Akan tetapi dalam kenyataannya banyak manusia yang tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi, kebanyakan mereka hanya memperhatikan cita rasa saja, tanpa melihat kembali kualitas gizi makanan tersebut. Sehingga pada akhirnya banyak sekali orang-orang yang mengidap penyakit yang membahayakan tanpa mereka sadari hal tersebut berasal dari makanan yang mereka konsumsi.

Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk mengkaji masalah ini lebih mendalam guna untuk mendapatkan pengetahuan yang komprehensif tentang makanan yang bermutu dalam al-Qur'an, dengan cara menganalisa dan menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut dengan menggunakan pendekatan tematik serta mengkajinya dan menyertakan hasil-hasil analisa ilmiah para ahli gizi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka muncul beberapa persoalan yang perlu dikaji lebih lanjut, diantaranya adalah :

1. Apa yang disebut makanan bermutu dalam al-Qur'an?
2. Apa saja makanan bermutu yang disebutkan dalam al-Qur'an ?
3. Apa manfaat dan hikmah makanan bermutu dalam al-Qur'an bagi kehidupan manusia ?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berangkat dari rumusan masalah sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk

1. Menjelaskan tentang bagaimana penjelasan al-Qur'an tentang makanan yang bermutu.
2. Menjelaskan tentang aneka ragam makanan bermutu yang disebutkan dalam al-Qur'an.
3. Menjelaskan manfaat serta hikmah makanan bermutu dalam al-Qur'an bagi kehidupan manusia.

Adapun kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Mengungkapkan keberkahan dan kemanfaatan makanan yang bermutu yang disebutkan dalam al-Qur'an bagi kehidupan sehari-hari
2. Memperkaya khazanah karya ilmiah dan studi tafsir, terutama studi tafsir tematik khususnya yang berbicara seputar ayat-ayat tentang makanan yang bermutu.
3. Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan Islam pada umumnya dan bagi studi al-Qur'an pada khususnya yang berkaitan dengan pengembangan diri manusia.

D. Telaah Pustaka

Untuk dapat memecahkan persoalan dan dapat mencapai tujuan sebagaimana yang diungkapkan di atas, maka perlu dilakukan telaah pustaka guna mendapatkan kerangka berfikir yang dapat mewarnai kerangka kerja serta memperoleh hasil dan tujuan yang diharapkan. Telaah pustaka ini merupakan penjelasan tentang hasil-hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya mengenai masalah yang sejenis, dan bukanlah pemaparan tentang daftar pustaka yang digunakan atau yang akan digunakan.¹⁶

Ada beberapa literatur yang berkaitan dengan makanan diantaranya adalah Hendro Kusumo menulis “*Penafsiran At-Thabari Dan Asy-Sya’rawi Tentang Makanan*”¹⁷ yang merupakan sebuah skripsi jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Karya ini memfokuskan kajiannya pada masalah penafsiran tentang makanan dalam penelitiannya, ia menggunakan komparasi dua penafsiran yaitu penafsiran At-Thabari dan Asy-Sya’rawi dalam mencari konsep makanan dalam al-Qur’an. tidak menyebutkan makanan apa saja yang terdapat di dalam al-Qur’an dengan disertai dengan penelitian para ahli gizi. Seperti yang penulis lakukan dalam skripsi ini.

¹⁶ Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, 2008, hlm.11

¹⁷ Hendro Kusumo,” *Penafsiran at-Tabari dan Asy-Sya’rawi Tentang Makanan*”, skripsi yang diajukan pada Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2009.

M.Quraish Shihab dalam karyanya “*Wawasan al-Qur’an: Tafsir Maudhu’i Atas Pelbagai Persoalan Umat*.”¹⁸ Beliau memberikan tafsir tematik terhadap tema makanan menurut al-Qur’an dengan menjabarkan konsep *halāl* dan *thayyib* dalam makanan. Akan tetapi penafsiran tematik yang dilakukan M.Quraish Shihab ini masih global karena jalur atau langkah tafsir tematik yang dilakukannya berbeda dengan tafsir tematik yang digagas oleh al-Farmawi. Analisis kontekstual makanan hanya didasarkan pada pembahasan *khamr* saja. Sedangkan penulis dalam skripsi ini menggunakan langkah-langkah yang digagas oleh al-Farmawi.

Buku karya Jamaluddin Mahran dan ‘Abdul ‘Azhim Hafna Mubasyir yang berjudul “*Al-Qur’an Bertutur tentang Makanan dan Obat-obatan*”¹⁹ Seperti yang tertera dalam judulnya, buku ini menjelaskan tentang jenis-jenis makanan pokok dan obat-obatan, serta makanan yang dapat dijadikan sebagai obat-obatan yang tertera dalam al-Qur’an. Akan tetapi dalam buku ini penelusuran terhadap pendapat para ulama tafsir tidak begitu mendalam sebagaimana penulis jelaskan pada skripsi ini.

Abdul Basith Muhammad as-Sayyid dengan bukunya yang berjudul “*Pola Makan Rasulullah : Makanan Sehat Berkualitas Menurut al-Qur’an dan as-*

¹⁸ M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an :Tafsir Maudhu’i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung:Mizan, 2007)

¹⁹ Jamaluddin Mahran dan ‘Abdul ‘Azhim Hafna Mubasyir, *al-Qur’an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-Obatan*”, terj.Irwan Raihan (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006)

*Sunnah.*²⁰ Dalam buku ini menjelaskan tentang berbagai jenis makanan yang berkhasiat dan menyembuhkan disertai dengan tips dan cara mengolah dan meramunya agar dapat dijadikan sebagai obat oleh setiap orang yang mengidap penyakit dengan disertai ayat-ayat al-Qur'an dan Sunnah nabi Muhammad. Namun dalam buku ini tidak dijelaskan mengenai pendapat para ulama tafsir mengenai ayat-ayat tentang makanan, sebagaimana yang penulis jelaskan dalam skripsi ini.

Made Astawan dan Andreas Leomitro Kasih, dengan bukunya yang berjudul "*Khasiat Warna-Warni Makanan*"²¹ buku ini menjelaskan berbagai jenis makanan yang memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh manusia, yang ditinjau dari kacamata ilmu gizi saja tidak melibatkan ayat-ayat al-Qur'an di dalamnya.

Wied Harry Apriadi dengan bukunya yang berjudul "*Good Mood Food: Makanan Sehat Alami*"²² buku ini hampir sama dengan yang sebelumnya, menjelaskan berbagai jenis makanan yang berkhasiat bagi tubuh manusia akan tetapi buku ini dilengkapi dengan solusi penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang tubuh manusia dengan menggunakan makanan.

²⁰ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah : Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah*, terj. M.Abdul Ghoffar (Jakarta : Penerbit Al-Mahira, 2006)

²¹ Made Astawan dan Andreas Leomitro Kasih, *Khasiat Warna-Warni Makanan* (Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama, 2008).

²² Wied Harry Apriadi, *Good Mood Food : Makanan Sehat Alami* (Jakarta :PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007).

Normadiyah Daud dengan bukunya yang berjudul, “*Kenali 15 Super food Dalam al-Qur’an : Makanan Untuk Kesehatan, Makanan untuk Kecantikan dan Makanan Untuk Diet*”²³ dalam buku ini menjelaskan 15 makanan pilihan yang memiliki fungsi untuk kesehatan, kecantikan dan diet dengan disertai ayat-ayat al-Qur’an, akan tetapi dalam hal penafsiran kurang begitu ditekankan dalam buku ini.

Emma Pandi Wirakusumah dengan bukunya yang berjudul “*Sehat cara Al-Qur’an dan Hadis*”²⁴ dalam buku ini dijelaskan beberapa khasiat makanan yang terdapat di dalam al-Qur’an dan hadis disertai dengan berbagai penelitian dalam bidang gizi dan kesehatan mutakhir, akan tetapi dalam buku ini hanya mencantumkan ayat-ayat yang berkaitan tanpa memberikan penafsiran para ahli tafsir.

Buku-buku ini menjadi pendukung sekaligus penyeimbang pada penelitian tentang makanan yang bermutu dalam al-Qur’an.

E. Kerangka Teori

1. Makanan Fungsional

Makanan menurut pakar Ilmu gizi adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur- unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam

²³ Normadiyah Daud, *Kenali 15 Food Dalam Al-Qur’an : Makanan Untuk Kesehatan, Makanan Untuk Kecantikan Dan Makanan Untuk Diet* (Jakarta : Perintis Book, 2010).

²⁴ Emma Pandi Wirakusumah, *Sehat Cara Al-Qur’an dan Hadis* (jakarta: Penerbit Hikmah, 2010).

tubuh.²⁵ Sedangkan makanan bermutu atau makanan kesehatan dalam ilmu kesehatan dan gizi dikatakan sebagai makanan fungsional. Prof.Dr. Jansen Silalahi, M.app.Sc. seorang pakar ilmu kesehatan dalam bukunya *Makanan Fungsional* menyatakan bahwasanya sampai saat ini, belum ada definisi yang baku mengenai makanan fungsional karena perbedaan dalam hal jenis makanan, pendapat dari organisasi kesehatan, manfaat dan keamanan makanan serta peraturan yang berlaku di berbagai negara. Jepang merupakan negara pertama yang mendefinisikan makanan fungsional dengan makanan olahan bergizi yang juga mengandung bahan atau unsur yang berperan membantu fungsi tubuh tertentu.²⁶ Dewan informasi makanan internasional (The International food Information Council) dan ILSI (The International Life Sciences Institute) mendefinisikan makanan fungsional sebagai makanan yang menguntungkan bagi kesehatan, selain fungsinya sebagai sumber zat gizi dasar.²⁷

Konsep makanan fungsional sendiri sebenarnya sudah ada sejak lama, bapak ilmu kedokteran modern Hippocrates seitar 2.500 tahun yang lalu pernah berkata “ *let your food be your medicine and let your medicine be your food*” (gunakanlah makanan sebagai obatmu dan obatmu sebagai makanan) namun istilah makanan fungsional baru digunakan oleh para peneliti Jepang pada tahun

²⁵ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 3.

²⁶ Jansen Silalahi, *Makanan Fungsional* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), hlm. 17

²⁷ Jansen Silalahi, *Makanan Fungsional*, hlm. 18

1980-an.²⁸ makanan ini dapat berupa makanan segar ataupun olahan yang dianggap memiliki sifat-sifat peningkatan kesehatan atau pencegahan penyakit di luar fungsi nutrisinya. Seperti halnya sayur dan buah tertentu tanpa proses olahan.²⁹

Secara umum makanan fungsional memiliki tiga fungsi, yaitu sumber gizi (nutrisi), sebagai pemberi cita rasa dan aroma dan sebagai penyuplai senyawa aktif untuk mencegah penyakit misalnya anti oksidan untuk meredam radikal bebas yang berlebih.³⁰ Adapun jenis-jenis makanan fungsional jika ditinjau secara umum terbagi menjadi dua hal berdasarkan sumber makanan yaitu makanan nabati dan makanan hewani, serta berdasarkan cara pengolahan yaitu makanan fungsional alami, tradisional dan modern.³¹

Selain itu, makanan bermutu dapat didefinisikan dengan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh manusia, karena menurut Sunita Almatsier seorang pakar Gizi Indonesia menyatakan bahwasanya “ makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Adapun yang dimaksud dengan zat gizi esensial disini adalah zat gizi yang harus didapatkan dari

²⁸ Muhammad Ahkam Subroto, *Real Food True Health: Makanan Sehat untuk Hidup Lebih Sehat* (Jakarta: Agro Media, 2007), hlm. 12.

²⁹ Muhammad Ahkam Subroto, *Real Food True Health*, hlm. 13

³⁰ Muhammad Ahkam Subroto, *Real Food True Health*, hlm. 13

³¹ Muhammad Ahkam Subroto, *Real Food True Health*, hlm. 14

makanan diantaranya adalah karbohidrat, Lemak/ Lipida, Protein, Mineral, Vitamin dan Air dll. Dan dari kesemuanya jika dikelompokkan terdapat tiga fungsi zat gizi dalam tubuh, diantaranya adalah memberi energi pada tubuh, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh serta mengatur proses tubuh.³²

2. Kajian Tematik (*Maudhu'i*)

Dalam penelitian mengenai *Makanan yang Bermutu dalam Al-Qur'an* (*Kajian Tematik*) ini, pisau analisis yang penulis gunakan adalah pendekatan tafsir tematik (*Maudhu'i*) dalam hal ini penulis menggunakan tematik yang digagas oleh Abd al-Hayy al-Farmawiy.

a. Pengertian Tafsir Tematik (*maudhu'i*)

Pengertian tafsir tematik (*maudhu'i*) Secara etimologi tafsir berarti, menyikap maksud dari suatu lafal yang sulit untuk difahami.³³ Menurut Mannā' Khālil al-Qathān pengertian etimologinya adalah menjelaskan, menyikap dan menerangkan makna yang abstrak.³⁴ Sedangkan secara bahasa kata *maudhu'i* berasal dari kata *وضع* yang merupakan *isim maf'ul* dari kata *وضع* yang artinya

³² Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 8.

³³ Jamaluddin Ibn Manzhur, *Lisān al- Arāb*, Juz X (Beirut: Dar al-Fikr, 1992) hlm. 26

³⁴ Manna Khalil al-Qaththan, *Mabāhis Fī 'Ulūm al-Qurān*, (Beirut: Mansyurat al-Ashr al Hadis, tt) hlm. 323

masalah atau pokok pembicaraan,³⁵ yang berkaitan dengan aspek-aspek kehidupan manusia yang dibentangkan ayat-ayat al-Qur'an.³⁶

Adapun secara istilah, al-Farmawiy memberikan pengertian tafsir *maudhu'i* yaitu sebuah metode penafsiran al-Qur'an dengan menghimpun ayat-ayat atau kata-kata tertentu dalam al-Qur'an yang mempunyai tema yang sama, untuk dibicarakan dalam satu topik masalah lalu menyusunnya berdasarkan kronologi dan dilengkapi dengan sebab-sebab turunnya ayat atau *asbāb an-nuzūl* tersebut (jika ada).³⁷

b. Bentuk Kajian Tematik

Tafsir Tematik (*maudhū'ī*) memiliki dua macam bentuk kajian, yang sama-sama bertujuan menggali hukum-hukum yang terdapat dalam al-Qur'an serta mengetahui korelasi ayat-ayat al-Qur'an, serta memperlihatkan betapa besarnya perhatian al-Qur'an terhadap kemaslahatan umat manusia. kedua bentuk tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tematik Surat, dalam kajian dilakukan pembahasan satu surat secara menyeluruh dan utuh dengan menjelaskan maksudnya yang bersifat umum dan khusus, menjelaskan korelasi antara berbagai masalah yang

³⁵ Ahmad Warson Munawir, *al-Munawwir Kamus Arab – Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progesif, 1987) hlm. 1565

³⁶ Musthafa Muslim, *Mabāhīs Fī al-Tafsīr al-Maudhū'ī*, (Damaskus: Dār al-Qalam, 1997) hlm. 16

³⁷ Abdul Hayyi al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i : Suatu Pengantar*, terj. Suryana A.Jamrah, (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada, 1996), hlm.36.

terkandung di dalamnya, sehingga surat tersebut tampak utuh dan cermat.

2. Tematik Ayat, dalam kajian ini fokus pembahasannya adalah menghimpun sejumlah ayat al-Qur'an dari berbagai surat yang sama – sama membahas tema tertentu, disusun sedemikian rupa dan kemudian ditafsirkan secara tematik (*maudhū*).³⁸ Dan bentuk yang kedua inilah yang sering digunakan oleh kebanyakan orang.

c. Cara Kerja Metode Tafsir Mawdhu'iy

langkah-langkah atau cara kerja metode tafsir maudhu'iy ini dapat dirinci sebagai berikut :

1. Memilih atau menetapkan masalah al-Qur'an yang akan dikaji secara Maudhu'iy (tematik).
2. Melacak dan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang ditetapkan, ayat makiyyah dan madaniyyah.
3. Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologi masa turunya, disertai dengan pengetahuan mengenai latar belakang turunnya ayat atau *asbābun nuzūl*.
4. Mengetahui korelasi (*munasabah*) ayat-ayat tersebut di dalam masing-masing suratnya.
5. Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna dan utuh.

³⁸ Abd Hayyi al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i*, hlm. 35-36

6. Melengkapi pembahasan dengan hadis apabila dipandang perlu
7. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan menghimpun ayat-ayat yang mengandung arti yang serupa, kemudian mengkompromikan antara pengertian '*amm* dan *khas*, antara *muthlaq* dan *muqoyyad*, *nasikh* dan *mansukh*.

Dengan demikian, dalam penelitian ini penulis menggunakan metode tematik (*maudhū*) bentuk kedua, yaitu tematik ayat yang digagas oleh Abd al-Hayy al-Farmawi untuk menganalisis tentang makanan yang bermutu dalam al-Qur'an (kajian tematik).

3. Metode Penelitian

1. Jenis dan Sifat Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis atau kategori penelitian pustaka (*library research*) yaitu sebuah penelitian yang fokus penelitiannya menggunakan data dan informasi dengan bantuan berbagai macam material yang terdapat di perpustakaan seperti buku- buku, majalah, naskah-naskah, catatan, kisah sejarah, dokumen-dokumen dan lain-lain yang diikuti dengan menulis, mengedit, mengklarifikasi, mereduksi dan menyajikan.³⁹

Sedangkan sifat penelitian ini adalah kualitatif karena tidak menggunakan mekanisme statistik dan matematis dalam pengolahan data. Data diuraikan dan dianalisis dengan memahami dan menjelaskannya.

³⁹ Noeng Muhajir, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta : Rake Surasin, 2002) , cet.II. hlm. 45.

2. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian tersebut, penulis menggunakan teknik dokumentasi dengan melakukan pelacakan dari literatur-literatur yang berkaitan dengan materi pembahasan, yang kemudian dikategorikan sebagai berikut :

a. Data Primer

Data primer yang menjadi acuan penulis adalah ayat-ayat al-Qur'an berkaitan dengan materi pembahasan. Ayat-ayat tersebut diperoleh dari *al-Qur'an dan Terjemahnya* karya Yayasan Penyelenggara Penterjemah/pentafsir al-Qur'an tentang makanan yang bermutu, langkah yang penulis lakukan adalah menghimpun setiap ayat yang menjelaskan tentang tema makanan yang bermutu dengan menggunakan kitab *Mu'jām al-Mufahras li Alfāzh al-Qur'ān al-Karīm*. Karya Muhammad Fu'ād Abd al-Bāqī.

b. Data Sekunder

Data sekunder yang penulis gunakan adalah berupa hadis-hadis Nabi SAW, kitab-kitab tafsir serta karya-karya para ulama dan cendikiawan lain yang berkaitan dengan tema pembahasan, baik itu berupa buku maupun artikel lepas. Data sekunder ini sifat dan bentuknya dapat berupa penjelasan dan analisa dari data primer, guna mendukung dan melengkapi analisis.

3. Metode Pengolahan Data

Penelitian ini mengkaji ayat-ayat al-Qur'an dengan pendekatan Tafsir *Maudhu'i* (tematik) yaitu sebuah metode penafsiran al-Qur'an dengan menghimpun ayat-ayat atau kata-kata tertentu dalam al-Qur'an yang mempunyai tema yang sama, untuk dibicarakan dalam satu topik masalah lalu menyusunnya berdasarkan kronologi dan dilengkapi dengan sebab-sebab turunnya ayat atau *asbāb an-nuzūl* tersebut (jika ada).⁴⁰ adapun metode yang digunakan dalam menganalisis data yang diperoleh dari penelitian pustaka adalah deskriptif analitis.

Deskriptif analitis adalah penelitian yang menuturkan, menganalisis, serta mengklasifikasikan yang pelaksanaannya tidak terbatas pada pengumpulan data, tetapi meliputi analisis dan interpretasi data.⁴¹ Analisis ialah penanganan terhadap suatu objek ilmiah tertentu dengan memilah-milah antara pengertian yang satu dengan pengertian yang lain agar mendapatkan kejelasan suatu masalah.⁴²

Pengolahan data ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan yakni menguraikan secara terartur seluruh konsepsi yang berkaitan dengan tema pembahasan. kemudian dianalisa. Mengingat bahwa penelitian ini adalah penelitian tafsir tematik, maka untuk memperoleh hasil yang obyektif, penulis

⁴⁰ Abdul Hayyi al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i* : Suatu Pengantar, terj.Suryana A. Jamrah (jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 36.

⁴¹ Winarno Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik* (Bandung : Tarsito, 1994), hlm. 45.

⁴² Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Jakarta : Raja Grafindo, 1995), hlm. 59-60.

melakukan langkah-langkah penelitian tafsir tematik yang digagas oleh ‘Abd al-Hayy al-Farmawi.⁴³ Dan dalam praktiknya, penulis tidak mengambil semua langkah-langkah operasional yang ditawarkan al-Farmawiy secara menyeluruh, penulis hanya menggunakan beberapa langkah sebagai berikut :

(1) menentukan topik masalah, (2) menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang ditetapkan, (3) menyusun kronologi ayat (*makiyyah* dan *madaniyyah*) disertai *asbāb an-nuzūl*, (4) mengetahui korelasi (*munasabah*) ayat-ayat tersebut. (5) menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna dan utuh (*Outline*) (6) melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan dengan tema yang dibahas, (7) mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama atau mengkompromikan antara yang ‘*āmm* (umum) dan yang *khāss* (khusus), *mutlaq* dan *muqoyyad* atau pada lahirnya bertentangan, sehingga kesemuanya bertemu dalam satu muara tanpa perbedaan atau pemaksaan.

4. Sistematika Pembahasan

Agar dapat melakukan pembahasan secara runtut, maka sistematika pembahasan dalam penelitian dituangkan dalam lima bab sebagai berikut :

Bab pertama, berturut-turut memuat uraian latarbelakang dan rumusan masalah yang akan dikaji, uraian pendekatan dan metode penelitian,

⁴³ Abd al-Hayy al-Farmawi, *al-Bidāyah fī at-Tafsīr al-Maudhū‘ī : Dirāsah Manhajīyyāh Maudhū‘īyyāh* (Kairo : al-Hadharah al-‘Arabīyyah, 1977), hlm. 62.

dimaksudkan sebagai alat yang dipergunakan dalam melakukan penelitian, tujuannya agar dapat menghasilkan suatu penelitian yang akurat. Selanjutnya uraian tentang telaah pustaka dan signifikansi penelitian, dimaksudkan untuk melihat kajian-kajian yang telah ada sebelumnya, sekaligus menampakan orisinalitas kajian penulis yang membedakannya dengan sejumlah penelitian yang telah ada sebelumnya. Sedangkan sistematika pembahasan dimaksudkan untuk melihat rasionalisasi dan interelasi keseluruhan bab dalam skripsi ini.

Pada bab kedua, penelitian ini mencoba menelusuri konsep makanan yang bermutu secara umum sebagaimana yang dipahami para mufasir dan para cendekiawan. Bab ini meliputi : pertama, pengertian makanan yang bermutu. Pembahasan ini sangat penting untuk memasuki tahap berikutnya. Kedua, term-term tentang makanan di dalam al-Qur'an beserta kategorisasi ayat-ayat tentang makanan dan periode makiyyah madaniyyah. Ketiga, karakteristik ayat-ayat tentang makanan yang bermutu yang berupa ayat-ayat *makiyyah* dan *madaniyyah*. Dan ketiga membahas *asbāb an-Nuzūl* ayat-ayat tentang makanan yang bermutu.

Bab ketiga, menggali konsepsi makanan yang bermutu dalam al-Qur'an. Dalam bab ini, penulis akan mengeksplorasi ayat-ayat al-Qur'an tentang makanan yang bermutu menjadi tiga bagian. Pertama, yang mengandung kenikmatan dan rezeki Allah. Kedua, tentang petunjuk dan perintah tentang makanan bermutu, ketiga keanekaragaman makanan bermutu yang meliputi makanan nabati dan makanan hewani.

Dalam bab ini, telah diuraikan pula pesan moral yang disampaikan ayat-ayat al-Qur'an tentang makanan yang bermutu dalam kehidupan manusia. bab tiga inilah yang menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tercantum dalam rumusan masalah.

Bab keempat, menguraikan tentang manfaat serta hikmah makanan bermutu bagi kehidupan manusia, dalam bab ini menggali lebih dalam tentang manfaat dan hikmah apa yang telah diberikan oleh Allah dari penyebutan aneka ragam makanan di dalam al-Qur'an bagi kehidupan manusia.

Bab Kelima, merupakan penutup yang memuat uraian kesimpulan yang berisi jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam rumusan masalah dan saran-saran yang dimaksudkan sebagai rekomendasi untuk kajian lebih lanjut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan kajian terhadap ayat-ayat tentang makanan bermutu sebagaimana terungkap dalam pembahasan yang telah diuraikan, penulis sampai pada kesimpulan bahwa, 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 makhluk-Nya. Allah berkuasa dan mengatur segala yang diciptakan-Nya, antara lain menciptakan segala jenis makanan di dunia ini, sebagai salah satu nikmat yang dianugerahkan kepada manusia untuk disyukuri.

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.

Ketiga, banyak sekali disebutkan keanekaragaman makanan bermutu di dalam al-Qur'an, terdapat dua jenis makanan, pertama yaitu makanan nabati yaitu

makanan yang banyak mengandung unsur nabati seperti buah-buahan, dalam al-Qur'an disebutkan delapan buah yaitu buah *al-manna*, buah tin, buah zaitun, buah kurma, buah anggur, buah delima, buah pisang dan jahe. Selain itu terdapat sayur-sayuran yang disebutkan dalam al-Qur'an diantaranya adalah tujuh jenis sayuran, yaitu *baql* (sayur-sayuran yang tidak mempunyai akar seperti seledri, kubis), *qitsā'* (metimun), *fūm* (bawang putih, 'ads (kacang-kacangan), *bashāl* (bawang merah). Jenis makanan yang kedua adalah makanan hewani, makanan yang mengandung unsur-unsur hewani, terdapat lima jenis makanan hewani yang disebutkan dalam al-Qur'an, diantaranya adalah daging binatang ternak, susu hewan, unggas, madu dan binatang laut yaitu ikan dan sejenisnya.

Terakhir, disediakannya anekaragam makanan bermutu di dunia ini mempunyai manfaat dan hikmah bagi kehidupan manusia. dengan penyebutan anekaragam makanan bermutu di dalam al-Qur'an, manusia dapat mengambil beberapa pelajaran di dalamnya, pertama, makanan bermutu yang telah disebutkan dalam al-Qur'an bermanfaat sebagai pemeliharaan kesehatan manusia secara keseluruhan yang meliputi pertama, kesehatan fisik yang dapat memberikan energi pada tubuh, pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh serta dapat mengatur proses tubuh, sehingga terhindar dari kekurangan gizi pada tubuh yang akan menyebabkan munculnya berbagai penyakit. Kedua, kesehatan mental karena salah satu faktor penyebab gangguan mental adalah makanan, maka makanan bermutu dapat menjaga keseimbangan hormon yang ada pada tubuh, selain itu, makanan yang halal juga akan mempengaruhi diterima atau tidaknya do'a dan amal ibadah. Sedangkan hikmah yang dapat diambil dari penyebutan

anekaragam makanan bermutu adalah manusia jadi tahu bahwa tersedianya anekaragam makanan bermutu di dunia ini merupakan bukti Kasih Sayang Allah kepada hamba-Nya yang selalu beriman, dengan anekaragam makanan bermutu tersebut Allah memberikan kesempatan kepada manusia untuk memikirkan dan memilih makanan jenis apa yang ingin dikonsumsi yang memberikan manfaat pada kesehatan secara keseluruhan. Dengan anekaragam makanan tersebut secara tidak langsung menunjukkan kepada manusia, bahwa mengkonsumsi hanya satu jenis makanan saja tidak baik untuk kesehatan, serta tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh.

B. Saran-Saran

Penulis sadari bahwa masih banyak kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini disebabkan keterbatasan pada diri penulis, karena itu, perlu kiranya penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam tentang makanan bermutu dengan menggunakan kajian semantik karena kajian semantik dapat memberikan makna makanan mulai dari pra Qur'an, Qur'an dan post Qur'an. dan pendekatan lainnya yang belum penulis ketahui. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa menjadi bahan pemikiran bersama demi meluas dan berkembangnya khazanah pemikiran dunia Islam.

EPILOG

Makanan merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan oleh siapa saja, selain sebagai pemenuhan nafsu, makanan juga berfungsi menjaga dan memelihara kesehatan tubuh manusia secara optimal, dengan segala gizi yang terkandung di dalamnya, yang dapat memberikan manfaat bagi tubuh manusia. maka dengan demikian manusia seharusnya memperhatikan dan mempertimbangkan secara cermat dan hati-hati terhadap makanan yang akan di konsumsi.

Konsumsi makanan dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Sedangkan status gizi yang lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga akan menimbulkan efek *toksis* atau membahayakan.¹

Dengan demikian, jika tubuh tidak terpenuhi kebutuhan beberapa kandungan gizi dari makanan, maka tubuh akan mengalami beberapa gangguan yaitu penyakit-penyakit. Karena fungsi dari beberapa kandungan gizi tersebut salah satunya adalah sebagai pemeliharaan jaringan tubuh. Dari sini tampak jelas bahwa manusia harus memperhatikan secara cermat terhadap makanan yang akan mereka konsumsi, karena dari makanan yang tidak dinilai kadar gizinya secara

¹ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, hlm. 9.

cermat akan menimbulkan gangguan pada jaringan tubuh atau kesehatan tubuh. Sebagaimana yang dijelaskan oleh para ahli tentang beberapa jenis penyakit yang membahayakan bahkan bisa berakibat pada kematian, salah satunya disebabkan oleh makanan yang kita makan, serta pola makan yang tidak diperhatikan dengan baik. Di bawah ini akan dijelaskan tentang beberapa jenis penyakit yang disebabkan oleh makanan yang kita konsumsi yaitu penyakit Degeneratif.

Penyakit degeneratif adalah penyakit yang mengiringi proses penuaan. Sebenarnya penyakit yang digolongkan degeneratif ada sekitar 50 macam. Dari sekian jenis tersebut beberapa diantaranya yang sangat ditakuti dan kerap dijumpai adalah penyakit jantung, diabetes, stroke dan parkinson yang merupakan penyebab kematian nomor satu pada orang dewasa. Penyakit jantung, stroke, dan penyakit perifer arterial merupakan penyakit yang mematikan. Diseluruh dunia jumlah penyakit ini terus bertambah. Ketiga kategori penyakit ini tidak lepas dari gaya hidup yang kurang sehat yang banyak dilakukan seiring dengan berubahnya pola hidup. Menurut World Health Organization (WHO), penyakit degeneratif ini telah menambah peliknya kondisi kesehatan sebagian negara di dunia, yang selama ini telah dihipit permasalahan banyaknya kasus penyakit menular dan infeksi yang tergolong non degeneratif.² Adapun penyakit-penyakit tersebut adalah sebagai berikut :

² Sri Ayu Indayani, "Waspada Penyakit Degeneratif" artikel ini dimuat dalam Radar Bangka pada Kamis 31 Mei 2012. Diunduh pada tanggal 20 Juni 2014 pukul 3.00 WIB, <http://www.radarbangka.co.id/>.

A. Hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menakutkan. Survei di negara maju menunjukkan bahwa hipertensi ini erat sekali dengan faktor genetik. Misalnya orang kulit hitam ternyata mempunyai kecenderungan menderita hipertensi lebih tinggi dibandingkan orang kulit putih. Selain itu hipertensi erat kaitannya dengan umur, semakin tua seseorang, maka semakin besar resiko terserang hipertensi. Konsumsi natrium (garam) disinyalir dapat memicu timbulnya hipertensi, selain itu kegemukan atau obesitas juga merupakan faktor resiko yang harus diwaspadai terkait dengan penyakit hipertensi, disamping itu juga kebiasaan merokok, konsumsi Ca dan K yang rendah, juga dapat mempengaruhi pada munculnya hipertensi.³

B. Diabetes

Diabetes atau penyakit gula darah termasuk salah satu penyakit degeneratif yang harus diwaspadai, diabetes pada orang dewasa diakibatkan oleh rendahnya insulin yang diproduksi oleh kelenjar pankreas, tetapi diabetes pada anak serigkali disebabkan oleh kegagalan pankreas sehingga anak menjadi sangat tergantung pada suplai insulin dari luar.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan munculnya penyakit diabetes ini adalah faktor genetik ikut berperan pada timbulnya penyakit ini, bila orang tua menderita diabetes, maka peluang anak menderita diabetes semakin besar, selain itu faktor obesitas juga mempengaruhi timbulnya penyakit ini, orang gemuk

³ Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, hlm. 95.

memiliki peluang tiga kali lebih besar untuk terserang diabetes, rendahnya konsumsi serat dan konsumsi lemak juga dapat memicu munculnya penyakit tersebut, hal ini dapat diminimalisir dengan banyak konsumsi makanan-makanan nabati yang banyak mengandung serat.⁴

C. Jantung Koroner

Jantung termasuk jenis penyakit yang sangat ditakuti oleh masyarakat dunia, berdasarkan survei Kesehatan Rumah Tangga (1992) penyakit jantung telah menjadi penyakit pembunuh no 1 di Indonesia. Penderita hipertensi pria beresiko menderita penyakit jantung 2,6 kali lebih besar, sementara wanita hipertensi berisiko 6 kali lipat, sedangkan penderita diabetes mempunyai resiko 2 kali untuk terserang penyakit jantung. Ini menunjukkan bahwa ada dampak yang tidak menguntungkan bila kita terserang salah satu penyakit degeneratif, karena memicu timbulnya penyakit degeneratif yang lain. Termasuk dalam hal ini adalah penyakit jantung.⁵

Faktor lain yang menyebabkan penyakit ini adalah karena kebiasaan merokok yang berlebihan dapat memicu munculnya penyakit ini, sementara itu, kadar kolestrol darah juga dapat menentukan munculnya penyakit jantung, untuk mengatur kadar kolestrol darah dapat dilakukan dengan mengatur menu makanan yang kita konsumsi. Yaitu dengan konsumsi pangan rendah lemak,, rendah kolestrol akan dapat mengurangi resiko peningkatan kolestrol darah.⁶

⁴ Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, hlm. 95.

⁵ Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, hlm. 96.

⁶ Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, hlm. 97.

Adapun mengenai faktor-faktor resiko yang menyebabkan munculnya penyakit jantung, dr, Erik Tapan MHA, dalam bukunya menyebutkan ada tiga faktor resiko yang mempengaruhi, yaitu sebagai berikut :

1. Faktor utama yang tidak bisa dikendalikan, terdiri dari tiga hal,
 - a. Keturunan termasuk ras
 - b. Jenis kelamin, pria lebih tinggi resiko terkena penyakit jantung dibandingkan wanita.
 - c. Usia, usia 40 tahun, lebih tinggi resiko terkena penyakit jantung dibandingkan dengan usia dibawahnya, namun seiring dengan perkembangan pola diet dan gaya hidup yang penuh tekanan dan stres serta kurangnya aktivitas fisik. Maka usia mudapun dapat terkena penyakit ini.
2. Faktor utama yang dapat dikendalikan.
 - a. Merokok, perokok resiko 2 kali lebih besar terkena penyakit jantung dibandingkan dengan orang yang tidak merokok
 - b. Kadar kolestrol yang tinggi dalam darah, karena resiko penyakit jantung koroner meningkat sesuai dengan peningkatan kadar kolestrol darah yang tinggi.
 - c. Tekanan darah tinggi atau hipertensi, karena hipertensi dapat meningkatkan beban jantung yang akan membuat dinding jantung menebal kemudian mengalami kelemahan.
 - d. Pola hidup dengan aktivitas fisik yang rendah.
3. Faktor resiko pelengkap.

- a. Diabetes millitus (kencing manis), diabetes serius dapat meningkatkan resiko penyakit jantung koroner
- b. Obesitas atau kegemukan.⁷

D. Kanker

Kanker merupakan penyakit yang masih sangat sulit ditemukan obatnya. Oleh karena itu pencegahan kanker dapat dilakukan dengan pengaturan diet yang baik. kanker mulut dan kerongkongan berkaitan erat dengan konsumsi alkohol dan kebiasaan merokok. Sementara itu, kanker perut disebabkan oleh konsumsi nitrit. Nitrit bisa berakumulasi dalam tubuh bila kita mengkonsumsi secara konsisten pangan yang di dalamnya mengandung nitrit. Nitrit sering digunakan sebagai bahan pengawet makanan seperti *hot dog*, selain itu nitri dapat masuk ke dalam tubuh kita karena pemupukan tanaman yang berlebihan dengan menggunakan nitrat sebagai bahan utama pupuk. Selain itu, makanan yang diasap diduga dapat menyebabkan kanker gastrik. Sedangkan makanan yang terkontaminasi *aflatoksin* menyebabkan kanker hati. *Aflatoksin* adalah racun yang dihasilkan oleh jamur-jamur yang tumbuh pada kacang-kacangan. Selain itu, rendahnya konsumsi beta karoten dapat menyebabkan kanker paru, beta karoten banyak terdapat pada makanan nabati yang berwarna oranye.⁸

⁷ Erik Tapan, *Kesehatan Keluarga :Penyakit Degeneratif* (Jakarta : Elex Media Komputindo, 2005), hlm. 24-26.

⁸ Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, hlm. 97.

E. Stroke

Stroke didefinisikan sebagai defisit (gangguan) fungsi sistem saraf yang terjadi mendadak dan disebabkan oleh gangguan peredaran darah otak, stroke terjadi akibat gangguan pembuluh darah di otak, gangguan darah otak dapat berupa tersumbatnya pembuluh darah otak atau pecahnya pembuluh darah di otak.

Stroke dapat menyerang siapa saja tanpa memandang bulu, baik tua, muda, laki-laki maupun perempuan, terdapat beberapa faktor resiko stroke yang dijelaskan oleh dr.Rizaldy Pinzon dalam bukunya, bahwa faktor resiko stroke dibagi menjadi dua bagian, yaitu resiko yang tidak dapat diubah yang terdiri dari faktor usia, jenis kelamin yaitu laki-laki, ras, riwayat keluarga dan riwayat penyakit stroke sebelumnya. Sedangkan faktor resiko yang dapat diubah terdiri dari 5 hal yaitu hipertensi, diabetes millitus, dislipidemia, meroko dan obesitas.⁹

Dari sekian jenis penyakit tersebut, makanan menjadi salah satu penyebab munculnya penyakit tersebut, maka dari itu kita sebagai manusia, sudah sepatutnya untuk memperhatikan dampak yang akan terjadi dari makanan yang kita konsumsi, pandai memilih makanan yang mengandung kadar gizi yang tinggi, sehingga tubuh tetap dalam keadaan sehat dan baik, dapat menjalankan semua aktivitas dengan baik dan tentunya dapat menjalankan ibadah kepada Allah dengan sebaik-baiknya.

⁹ Rizaldy Pinzon, Laksmi Asanti, *Awas Stroke! Pengertian, Gejala, Tindakan dan Pencegahan* (Yogyakarta : Penerbit Andi, 2010), hlm. 1-5.

DAFTAR PUSTAKA

- A.W.Munawwir, Muhammad Fairuz. *Kamus Al-Munawwir Indonesia-Arab Terlengkap*. Surabaya : Pustaka Progressif. 2007.
- Farmawi, Abdul Hayyi al. *Metode Tafsir Maudhu'i : Suatu Pengantar*. terjemah. Suryana A.Jamrah. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada. 1996.
- Abdurrahman, Aisyah. *Tafsir Bint asy-Syati'*, terj. Mudzakir Abdussalam Bandung : Mizan. 1996.
- Bukhari. *Shahih al-Bukhari*, juz. X. Cairo : Mathba'ah Muhammad 'Ali Shubaih, 1994). dan at-Tirmidzi. *Sunan at-Tirmidzi*, Juz. IV Beirut : Dar-al-Fikr. 1994.
- Farmawi, Abdul al- Hayy. *al-Bidāyah fī at-Tafsīr al-Maudhū'ī : Dirāsah Manhajīyyāh Maudhū'īyyāh*. Kairo : al-Hadharah al-'Arabiyyah. 1977.
- Ghazali, Abu Hamid. *al-Musthafā fī Ilm al-Ushūl* jilid I. Beirut : Dār al-Kutub Ilmiyyah. 1983.
- Khomsan, Ali. *Peranan Pangan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia. 2004.
- Marāghī, Ahmad Mushthafa. *Tafsīr Al-Marāghī*. terj. Bahrūn Abu Bakar. Semarang : Toha Putra, 1987.
- Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. 2003.
- Qaththan, Manna Khalil. *Mabāhis Fī 'Ulūm al-Qurān*. Beirut: Mansyurat al-Ashr al Hadis. 2005.
- Qurthubi. *Tafsir Al-Qurthubi Juz 'Ammā*. terj. Dudi Rosyadi dan Fathurrahman Jakarta : Pustaka Azzam. 2009.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. jilid 9. Singapura : Pustaka Nasional PTD LTD. 2007.
- Apriadi, Wied Harry. *Good Mood Food : Makanan Sehat Alami*. Jakarta :PT. Gramedia Pustaka Utama. 2007.
- Ar-Razi. *Tafsir al-Fahr ar-Razi (mafatih al-Ghaib)* juz. V. Beirut : Dar al-Fir. 1994.

- Shabuny, Muhammad Ali ash-. *Cahaya Al-Qur'an, Tafsir Tematik*. Jakarta : Pustaka al-Kautsar. 2002.
- Shiddieqy, M. Hasbi ash-. *Sejarah Dan Pengantar Ilmu al-Qur'an*. Bandung : Mizan. 1994.
- Muhammaad, Abdul Basith. *Pola Makan Rasulullah : Makanan Sehat Berkualitas menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*. Jakarta : Al-Mahira. 2006.
- Suyuthi, Jalaluddin ash-. *Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*. Jakarta : Gema Insani, 2008.
- Astawan, Made dan Andreas Leomitro Kasih. *Khasiat Warna-Warni Makanan*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama. 2008.
- Thariqi, Ahmad at-. *Ahkām al-Ath'imah fī asy- Syaī'ah al-Islāmiyyah*. Riyadh : 1984.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul. *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāzh Al-Qur'ān Al-Karīm*. Beirut : Dar al-Fikr. 1981 M/1410 H.
- Bisyri, Adib dan Munawir A.Fatah. *Kamus Al-Bisyri*. Surabaya: Pustaka Progressif. 1991.
- Dahlan, Abdul Aziz. *Ensiklopedi Hukum Islam* jilid 2. Jakarta : Ichtiar Baru Van Hoeve. 1996.
- Daud, Normadiyah. *Kenali 15 Food Dalam Al-Qur'an : Makanan Untuk Kesehatan, Makanan Untuk Kecantikan Dan Makanan Untuk Diet* Jakarta : Perintis Book. 2010.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. *Kamus Bahasa Indonesia* . Jakarta: Balai Pustaka. 1998.
- Djalal, Abdul H.A. *Ulumul Qur'an*. Surabaya : Dunia Ilmu. 2002.
- Faiz, Fakhruddin. *Hermeneutika Qur'ani*. Yogyakarta: Qalamain. 2001.
- H.Marsetyo dan G.Kartasapoetra. *Ilmu Gizi : Koreksi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta. 1991.
- Hamka. *Tafsir al-Azhar* Juz. VII. Jakarta : Pustaka Panjimas. 1983.
- Ibn Manzbur, Jamaluddin. *Lisān al- Arāb*. Juz X .Beirut: Dar al-Fikr.1992.
- Kartini. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. cet. VII. Bandung : Mandar Maju.1996.

- Kusumo, Hendro. *Penafsiran at-Tabari dan Asy-Sya'rawi Tentang Makanan*. skripsi yang diajukan pada Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2009.
- Madjid, Nurcholish. *Kontekstualitas Doktrin Islam Dalam Sejarah*. Jakarta : Yayasan Paramadina. 1995.
- Mahalli, A. Mudjab. *Asbabun Nuzul : Studi Pendalaman Al-Qur'an al-Maidah – al-Isra'* . Jakarta : Rajawali Press. 1989.
- Mahrar, Jamaluddin dan 'Abdul 'Azhim Hafna Mubasyir. *al-Qur'an Bertutur tentang Makanan dan Obat-obatan*. Yogyakarta : Mitra Pustaka. 2005.
- Mangoting, Daniel dkk. *Tanaman Lalap Berhasiat Obat*. Depok :Penebar Swadaya. 2005.
- Muhajir, Noeng *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta : Rake Surasin, 2002.
- Muhammad, Abu Ja'far bin Jarir at-Thabari. *Tafsir At-Thabari* jilid. 2. Jakarta : Pustaka Azzam. 2009.
- Munawwir, Ahmad Warson. *al- Munawwir Kamus Arab – Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progesif. 1987.
- Muslim, Musthafa *Mabāhīs Fī al-Tafsīr al-Maudhū'ī*. Damaskus: Dār al-Qalam. 1997 .
- Mustaqim, Abdul. *Madzahibut Tafsir*. Yogyakarta : Nun Pustaka. 2003.
- Noor , Akmalin dan Ahmad Fuad Muklis. *Al-Qur'an Tematis Kisah-Kisah Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Simaq. 2010.
- Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga. 2008.
- Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam Terbitan, *Ensiklopedi Al-Qur'an : Kajian Kosakata* (ed.), Sahabuddin. Jakarta : Lentera Hati, 2007).
- Perpustakaan Nasional RI : Katalog dalam terbitan (KDT), *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, jilid 5. Jakarta : Lajnah Pentashhihan Mushhaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI. 2009.
- Said Agil Husain Al-Munawwar, *Al-Qur'an : Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki* (Ciputat : Ciputat Pres, 2002).
- Sediaoetama, A. Djaelani. *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*. Jakarta : Dian Rakyat. 1990.

- Shadili, Hasan. *Ensiklopedi Indonesia*. jilid IV. Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve. 1983.
- Shaleh, Qamaruddin. *Asbabun Nuzul : Latar Belakang Historis Turunnya Ayat Al-Qur'an*. Bandung : CV.Diponegoro, cet.11, 1995.
- shamad, Muhammad Kamil Abdu. *mukjizat Ilmiah Al-Qur'an*. Jakarta : Akbar Media Eka Sarana. 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta : Lentera Hati. 2002.
- , *Membumikan "al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* . Jakarta : Lentera Hati. 2000.
- , *Mukjizat Al-Qur'an*. Bandung : Mizan, 1998.
- , *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Temati atas Pelbagai Persolana Umat*. Jakarta : Lentera Hati . 2007.
- Silalahi, Jansen .*Makanan Fungsional* .Yogyakarta: Penerbit Kanisius. 2006.
- Subroto, Muhammad Ahkam. *Real Food True Health: Makanan Sehat untuk Hidup Lebih Sehat*. Jakarta: Agro Media. 2007.
- Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta : Raja Grafindo. 1995.
- Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang, Widya Karya. 2005.
- Surahmad, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Tehnik* Bandung : Tarsito. 1994.
- Thalba, Hisham dkk, *Ensiklopedia Kemukjizatan Al-Qur'an dan Hadis :Kemukjizatan Tumbuhan dan Buah-buahan*,terj. Syarif Hade Masya. Jakarta : Sapta Sentosa. 2009.
- Thayyarah, Nadiya. *Buku Pintar Sains Dalam Al-Qur'an : Mengerti Mukjizat Ilmiah Firman-Nya*. Jakarta : Zaman. 2013.
- Wirakusumah, Emma Pandi. *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. jakarta: Penerbit Hikmah. 2010.
- Zuhaili, Wahbah. dkk. *Buku Pintar Al-Qur'an : Seven in One* , terj. Imam Ghazali Masykur, dkk. Jakarta : Al-Mahira. 2009.

CURRICULUM VITAE

Nama : Faila Sufatun Nisak

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Alamat : PP.Al-Munawwir Komp.Q Krapyak Yogyakarta

Tempat/ tgl lahir : Demak, 14 Agustus 1991

Telp/ email : 085740281520 / feelashufa@yahoo.com

Nama ayah : Ali Mas'ad

Nama Ibu : Masro'ah

Riwayat Pendidikan :

SDN 03 Purworejo – Bonang – Demak – Jateng

Madrasah Tsanawiyah Perguruan Islam Mathali'ul Falah Kajen-Margoyoso- Pati

Madrasah 'Aliyah Perguruan Islam Mathali'ul Falah Kajen-Margoyoso-Pati

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.