

**MAKANAN HARAM IMPLEMENTASINYA  
DALAM KESEHATAN MENTAL**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu  
Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Dalam Ilmu Dakwah**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**Disusun Oleh :**

**SITI ENDANG BADROH**

**01 220 772**

**BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2006**

Dra. Nurjannah, M.Si  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**NOTA DINAS**

Hal: Skripsi Saudari

Siti Endang Badroh

Kepada Yth.:

Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan pengarahan, bimbingan, koreksi, dan perbaikan dari skripsi yang diajukan oleh saudari:

Nama : Siti Endang Badroh

NIM : 01220772

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Fakultas : Dakwah

Judul : "MAKANAN HARAM IMPLEMENTASINYA  
DALAM KESEHATAN MENTAL"

Maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi ini sudah siap diajukan pada sidang muaqosah.

Demikian persetujuan kami beritahukan, atas perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb*

Yogyakarta, 24 Juni 2006

Pembimbing

  
Dra. Nurjannah, M.Si

NIP. 150 232 932



DEPARTEMEN AGAMA RI  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
**FAKULTAS DAKWAH**  
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 552230  
Yogyakarta 55221

## PENGESAHAN

Nomor : UIN. 02/DD/PP.00.9/1180/2006

Skripsi dengan judul : Makanan Haram Implementasinya Dalam Kesehatan Mental

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Siti Endang Badroh

NIM : 01220772

Telah dimunaqosyahkan pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 02 Agustus 2006

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

**SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH**

Ketua Sidang

Drs. H.M. Kholik M.Si  
NIP. 150222294

Sekretaris Sidang

Drs. Moh. Abu Suhud, M.Pd  
NIP. 150241646

Pembimbing/Penguji I

Dra. Nurjannah, M.Si  
NIP. 150232932

Penguji II

Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA  
NIP. 150220778

Penguji III

Irsyadunnas, M.Ag  
NIP. 150289261

Yogyakarta, 02 Agustus 2006  
DEPARTEMEN AGAMA  
UIN SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH  
DEKAN  
UIN Sunan Kalijaga  
Drs. Afif Rifa'i, MS  
NIP. 150222293

## MOTTO

يَأَيُّهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ

الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ.

*"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu". (QS. Al-Baqarah: 168).*

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

*"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenang". (QS. Ar-Raad: 28).*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## Persembahan

*'Ala biidznillah, karya tulis ini penyusun persembahkan kepada :*

↓ *Ayahanda Sufud dan Ibunda Parmini tercinta yang telah mencurahkan segala kasih sayangnya kepada ananda, yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan motivasinya. Serta adikku yang tersayang yang selalu menanyakan kapan wisudanya.*

↓ *Keluarga besar bani Suwito dan bani Nur Hasyim semoga menjadi keluarga yang selalu mendapatkan perlindungan dari-Nya. Amien.*

↓ *Almamaterku tercinta UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*

↓ *Simbah KJ.Dalhar Munawwir dan KJ.Fairuzi Afieq Ali selaku pengasuh Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Nurussalam dan dewan asatidz/dzahi yang memberikan bimbingan dengan tulus ikhlas dan selalu memberikan fatwa serta nasehatnya.*

↓ *Semua sahabat-sahabatku yang tidak bisa penyusun sebut satu persatu.*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي هدا نا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدا نا الله. لقد جات رسل ربنا بالحق. ونو دوا أن تلكم الجئة أورثموها بما كنتم تعملون. والصلاة والسلام على سيدنا ومولنا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين. اما بعد.

*Alhamdulillah*, puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT; rahmat, hidayah serta inayah-Nya atas segala limpahan karunia-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar tanpa hambatan yang berarti.

*Allahumma Shalli 'ala Sayyidina Muhammad*, shalawat dan salam tidak lupa tetap tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang yakni *addinul islam*.

Atas nikmat yang telah dianugerahkan Allah SWT kepada penyusun *alhamdulillah* dapat menyelesaikan skripsi untuk menempuh jenjang SI dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam di Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam hal ini, penyusun mengucapkan syukran kastira kepada semua pihak yang telah memberi bantuan atas lancarnya skripsi ini, oleh karena itu penyusun berterima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Afif Rifa'I, M.Si, selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Bapak Prof. Dr. M. Bahri Ghazali, MA, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
  3. Ibu Dra. Nurjannah M.Si, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penyusun dalam skripsi ini.
  4. Segenap Bapak dan Ibu Dosen serta staff Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
  5. Ayah dan Ibu yang telah membiayai selama menempuh pendidikan dan yang telah memberikan motivasi, serta adikku yang kusayangi.
  6. Sahabat-sahabatku tercinta Hury, Nununk, M' Eni, M' Uti, Ninik, Masruroh, Maleha, Rid Q-va, Pipit, Yuli, Lia terimakasih atas doanya.
  7. Teman-teman santriwati Nurussalam tercinta yang telah menemaniku selama menuntut ilmu, dan sebagai tempat bersenda gurau, serta memberikan pengalaman dalam bersosialisasi.
  8. Serta sahabat-sahabatku yang telah memberikan kritik dan saran.
- Akhirnya, penyusun berharap dan berdo'a semoga skripsi ini dapat bermanfaat kepada pembaca umumnya dan kepada penyusun khususnya. Amien.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 24 Juni 2006

Penyusun



Siti Endang Badroh  
NIM. 01 220 772

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN NOTA DINAS .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Kegunaan Penelitian .....	11
F. Telaah Pustaka .....	11
G. Kerangka Teoritik.....	13
H. Metodologi Penelitian .....	22
I. Sistematika Pembahasan .....	24
BAB II MAKANAN HARAM.....	26
A. Pengertian Makanan Haram .....	26
B. Jenis-Jenis Makanan .....	27

C. Makanan Yang di Haramkan .....	32
a. Bangkai .....	32
b. Darah .....	34
c. Daging Babi .....	37
d. Daging Yang di Sembelih Selain Atas Nama Allah .....	41
e. Binatang Buas .....	43
BAB III KESEHATAN MENTAL .....	44
A. Pengertian Kesehatan Mental .....	44
B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental .....	54
C. Peneliharaan Kesehatan .....	56
D. Makanan Yang di Konsumsi Oleh Badan/Jasmani .....	61
E. Makanan Yang di Konsumsi Oleh Jiwa .....	66
F. Tanda-Tanda Penyakit Mental dan Sembuhnya .....	70
BAB IV MAKANAN HARAM HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL .....	74
A. Hikmah Makanan Haram .....	74
a. Hikmah Pengharaman Babi .....	74
b. Hikmah Pengharaman Bangkai .....	79
c. Hikmah Pengharaman Darah .....	81
d. Hikmah Pengharaman Binatang Yang di Sembelih Selain Atas Nama Allah SWT .....	83
e. Hikmah Pengharaman Binatang Buas .....	84
B. Pengaruh Makanan Haram Bagi Kesehatan Mental/Rohani ....	86

a. Menimbulkan Dosa .....	90
ai. Terhalangnya Ilmu Karena Dosa .....	91
aii. Hati Menjadi Gelap Karena Dosa .....	91
b. Memperoleh Murka dan Adzab Allah .....	92
bi. Dilanda Kesusahan .....	93
bii. Siksa Bagi Orang Yang Banyak Dosa .....	93
biii. Murka Allah Terhadap Orang Yang Memakan Makanan Haram .....	94
biv. Allah Menyiksa Orang Yang Memakan Makanan Haram .....	94
BAB V PENUTUP .....	94
A. Kesimpulan .....	94
B. Saran-Saran .....	98
C. Kata Penutup .....	98
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Penegasan judul maksudnya adalah dalam rangka pencarian rumusan ruang lingkup dan ciri-ciri suatu istilah, yang akan dijadikan pokok bahasan atau studi. Setiap istilah perlu didefinisikan agar tidak terjadi kesalahfahaman atau interpretasi terhadap maksud atau makna yang terkandung dalam judul, maka skripsi yang berjudul **“Makanan Haram Implementasinya Dalam Kesehatan Mental”** merasa penulis perlu memberikan diskripsi pada judul tersebut, yaitu:

#### 1. Makanan Haram

Makanan adalah sesuatu yang boleh dimakan,<sup>1</sup> dan juga suatu unsur penting kebutuhan makhluk hidup meliputi banyak macam<sup>2</sup>. Makanan atau *tha'am* dalam bahasa al-qur'an adalah segala sesuatu yang dimakan dan dicicipi<sup>3</sup>. Sedangkan haram adalah sesuatu yang dilarang oleh agama Islam atau tidak halal<sup>4</sup>. Jadi yang dimaksud makanan haram di sini adalah makanan yang tidak diperbolehkan oleh agama untuk dimakan yaitu darah, daging babi, bangkai, daging yang di sembelih selain atas nama Allah SWT dan persembahan untuk

---

<sup>1</sup> Peter Salim dan Yeni Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 913

<sup>2</sup> Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, (Jakarta: PT. Cipta Adipustaka, 1990), Jilid X, hlm.57

<sup>3</sup> Quraish Shihab, *Wawasan Al-qur'an*, (Bandung: Mizan, 2003), hlm. 137

<sup>4</sup> Peter Salim dan Yeni Salim, *Op.Cit.*, hlm. 508

berhala, binatang buas dan mencakar, tumbuhan dan bahan-bahan yang mengandung racun/bahan kimia, harta yang di cari dengan jalan tidak halal (judi, merampok, zina, memakan harta anak yatim), serta segala sesuatu yang kotor dan menjijikkan.

## 2. Implementasi

Implementasi adalah pelaksanaan atau penerapan<sup>5</sup>, pengerjaan hingga menjadi terwujud dalam suatu kerja, pengaruh, hubungan<sup>6</sup>. Jadi yang di maksud implementasi di sini adalah pengaruh, hubungan antara makanan haram dengan kesehatan mental.

## 3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut Kartini Kartono adalah etimologis *mental hygiene* berasal dari kata mental dan *hygeia*. *Hygeia* adalah nama dewi kesehatan Yunani, dan *hygiene* berarti ilmu kesehatan. Sedang *mental* (dari kata latin *mens, mentis*) artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Mental hygiene sering disebut pula sebagai psiko-hygiene. *Psyche* (dari kata yunani *psuche*) artinya nafas, asas kehidupan, hidup, jiwa, roh, sukma, semangat<sup>7</sup>.

Menurut Hamdan Bakran bahwa *psyche/psuche* di dalam bahasa Arab sepadan dengan kata "*nafs*" jamak dari "*anfus*" atau "*nufus*" yang berarti jiwa, ruh, darah, jasad, orang, diri, dan sendiri. Secara etimologis mental berarti bagian dari diri manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniyah dan paling tidak lebih

<sup>5</sup> Pius A. Partanta dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), hlm. 247

<sup>6</sup> Aka Kamarul Zaman, *Kamus Ilmiah Serapan*, (Yogyakarta: Absolut, 2005), hlm. 274

<sup>7</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), hlm. 3

banyak menyinggung sisi yang dalam dari eksistensinya manusia dari pada fisik/jasmaninya<sup>8</sup>.

Horace B. English (1950) berpendapat bahwa orang yang sehat mentalnya ialah pribadi yang dapat menyesuaikan diri, yang dapat menikmati hidup, dan dapat mencapai aktualisasi diri dan realisasi diri. Kesehatan mental menurutnya merupakan keadaan yang positif, bukan hanya sekedar tiadanya gangguan mental.

Ahli yang lebih menekankan pribadi yang sehat pada kemampuan bertindak yang dibimbing oleh intelegensinya, dan menghargai hidup, sehingga kebutuhan-kebutuhan hidupnya terpenuhi, dan pribadinya tumbuh dalam kesadaran, memiliki kompetensi, dan mampu mencintai diri sendiri, alam sekitar, serta orang lain (Jourard, 1980)<sup>9</sup>.

Sedangkan orang yang terkena gangguan mental selalu diliputi ketegangan-ketegangan dan konflik-konflik batin, selalu dikuasai oleh macam-macam problem pribadi, dan terlampau egosentris. Kesulitan-kesulitan biasanya dimulai dari satu stadium yang disebut *neurotic nucleus*, yaitu ada satu proses atau saat penuh ketakutan dan ketegangan, serta diri merasa tidak aman. Penyakit mental juga ditandai dengan fenomena ketakutan, pahit hati, hambar hati, apatis, cemburu, iri hati, dengki, kemarahan-kemarahan yang eksplosif, ketegangan batin yang kronis. Dengan demikian sakit mental itu merupakan bentuk gangguan pada ketenangan batin dan ketentraman hati<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Hamdani Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 220

<sup>9</sup> Thohari Mustamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. xiii

<sup>10</sup> Kartini Kartono, *Op. Cit.* hlm. 5

Dari uraian di atas maka penulis tegaskan yang dimaksud dengan “makanan haram implementasinya dalam kesehatan mental” adalah suatu makanan yang dilarang atau yang tidak boleh dimakan oleh agama Islam karena akan merusak kesehatan badan, karena melemahkan, menidurkan dan memabukkan, karena buas dan mencakar, karena najis dan menjijikkan, serta memperolehnya secara bathil sehingga merugikan orang lain. Dengan demikian tersebut akan berdampak buruk terhadap perilakunya/ kepribadiannya yaitu akan berbuat yang tidak di kehendaknya dan mengarah kepada kekejaman.

### **B. Latar Belakang**

Islam dengan dasar Al-qur'an dan hadits telah memberikan tuntunan bahwa tujuan makan menurut ajaran Islam ialah untuk memperkuat tubuh. Agar dengan kekuatan tubuhnya seseorang mampu melaksanakan ibadah karena tujuan bagi orang-orang berakal ia bertemu Allah, tidak ada jalan ke sana kecuali dengan ilmu dan amal yang memerlukan kesehatan. Kesehatan badan itu tidak terjamin melainkan dengan bahan makanan<sup>11</sup>. Rasulullah SAW memerintahkan umatnya untuk selalu memelihara kesehatan tubuh setiap waktu, wudlu, shalat, puasa, serta aneka aktifitas ibadah lainnya ternyata sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan tubuh tentu saja dengan syarat harus dilakukan dengan khusyu' dan bersungguh-sungguh serta terus menerus.

Kesehatan adalah suatu yang berharga bagi manusia lebih berharga dari aneka harta benda yang dimiliki manusia. Rasulullah SAW bersabda yang intinya “kesehatan merupakan salah satu hak bagi tubuh manusia”, dengan demikian

---

<sup>11</sup> Su'dan, *Al-qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 171

wajib dan harus memenuhi hak tersebut yaitu dengan menjaga dan memelihara kesehatan tubuh sebaik-baiknya<sup>12</sup>.

Hidup sehat adalah salah satu tujuan hidup manusia dan ini harus diusahakan. Hidup sehat dapat ditempuh dan dipelajari manusia dengan cara penyelidikan-penyelidikan, pemeriksaan-pemeriksaan, percobaan-percobaan dilaboratorium medical sciences (Ilmu Kedokteran) yang berkembang sekarang adalah hasil penemuan-penemuan manusia dengan memakai akalnyanya. Namun Islam yang merupakan dinnullah juga berisi pokok-pokok kedokteran pencegahan/ ilmu kesehatan yang bersumber adalah Al-qur' an dan As-sunah, bahkan pencegahan penyakit yang ditunjuki oleh Al-qur'an itu lebih luas, lengkap dan sempurna. Karena kesehatan yang dianjurkan meliputi pencegahan penyakit manusia di dunia dan juga di akhirat nanti. Sebab arti perkataan Islam sendiri sudah menunjukkan maksudnya yaitu selamat, ini berarti termasuk sehat. Hidup sehat/selamat di dunia dan hidup sehat/ selamat di akhirat. Hal ini disebabkan Islam mempercayai dua kehidupan yaitu kehidupan duniawi dan kehidupan ukhrowi<sup>13</sup>, sebagaimana tertulis dalam Al-qur'an Q.S Al-Baqarah: 4

وبالآخرة هم يوقنون

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Artinya: "Dan kepada (kehidupan) diakhirat mereka yakin"<sup>14</sup>.

<sup>12</sup> Mahmud Ahmad Najib, *Pemeliharaan Kesehatan Dalam Islam*, (Solo: CV. Pustaka Mantiq, 1994), hlm. 7

<sup>13</sup> Zulkifli Yunus, *Kesehatan Menurut Islam*, (Bandung: Pustaka, 1994), hlm. 2

<sup>14</sup> Abdul Hafidz Dasuki, *Al-qur'anul Karim dan Terjemahnya*, (Semarang: C.V. Toha Putra, 1996), hlm. 3

Karena itu yang harus di cari adalah hidup sehat di dunia dan hidup di akhirat nanti. Hindarilah didunia ini, dan hindari pula sakit diakhirat nanti yakni berupa sakit atau adzab berupa nar (api).

Kemudian akhlaq dan adat istiadat suatu bangsa sangat dipengaruhi oleh jenis makanan dan cara memperolehnya. Oleh sebab itu, Islam sangat memperhatikan makanan kaum muslimin sejak 14 abad yang silam. Maka dalam kitab-kitab fiqih/ norma-norma tentang ilmu gizi tidak pernah terlewatkan.

Diantara jenis makanan ada yang oleh Islam diharamkan karena berbahaya bagi kesehatan atau pada akhlaq manusia, ada juga jenis makanan yang dianjurkan agar ditinggalkan karena jenis makanan itu melemahkan badan dan jiwa, serta ada juga jenis makanan yang diharamkan karena bertujuan untuk memberikan kekuatan tubuh bagi manusia. Demikian pula karakteristik makanan itu ada yang membahayakan sehingga dilarang oleh agama, ada juga yang bermanfaat kemudian dianjurkan untuk diikutinya. Dalam norma makanan Islam berbeda dengan ilmu pengetahuan modern<sup>15</sup>. Adapun jenis-jenis makanan yang dilarang dalam Islam ialah yang haram, yaitu daging babi, bangkai, darah, dan yang disembelih bukan karena Allah. Selain itu juga diharamkan semua makanan yang jelek (Al-khabaits), semua makanan yang haram pasti mengganggu kesehatan<sup>16</sup>. Dalam hal ini peneliti akan mengupas tentang makanan yang di larang oleh Agama Islam yaitu makanan haram di antara jenis-jenis makanan haramkan telah di jelaskan dalam firman Allah surat Al-An'am : 145

---

<sup>15</sup> Ahmad Syauqi Al-fanjari, *Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), terj. Ahsin Wijaya dan Totok Jumanoro, hlm. 44

<sup>16</sup> Su'dan, *Op.Cit.*, hlm. 172

قل لا اجد في ما اوحى اليّ محرّمًا على طاعم يطعمه الا ان يكون ميتة او دما مسفوحا او لحم  
خنزير فاتّه رجس او فسقا اهلّ لغير الله به فمن اضطرّ غير باغ ولا عاد فاتّه ربّك غفور

رحيم

*Artinya: "Katakanlah! Aku tidak menemukan tentang sesuatu yang telah di wahyukan kepadaku soal makanan yang di haramkan untuk di makan, melainkan bangkai, atau darah yang mengalir, atau daging babi, karena sesungguhnya dia itu kotor (rijs), atau binatang yang disembelih bukan karena Allah. Maka barang siapa yang dalam keadaan terpaksa dengan tidak sengaja dan tidak melewati batas, maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun dan Maha Belas Kasih. (QS. Al-An'am: 145).*

انما حرّم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما اهلّ لغير الله فمن اضّرّ غير باغ ولا عاد فلا

اثمّ عليه

*Artinya: "Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi dan binatang yang (ketika di sembelih) di sebut nama selain Allah. Tetapi barang siapa yang dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak pula melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".*

Dalam ayat lain Allah berfirman yang artinya: Di haramkan bagimu makan bangkai, darah, daging babi, dan yang di sembelih tanpa menyebut nama Allah, binatang yang mati tercekik, binatang yang mati terpukul, binatang yang mati jatuh, binatang yang mati tertanduk (binatang lain), binatang yang mati di makan binatang buas, kecuali jika kamu menyembelihnya, dan di haramkan pula binatang yang di sembelih atas nama berhala (QS. Al-Maidah: 3).

Selanjutnya Allah berfirman dalam QS. Al-'Araf: 157

ويحلّ لهم الطيبات ويحرّم عليهم الخبائث

*Artinya: "Dan di halalkan bagi mereka (manusia) segala makanan yang baik dan di haramkan segala makanan yang buruk".*

Dengan demikian dalam Al-Qur'an telah dinyatakan makanan-makanan yang diharamkan yaitu: daging babi, darah, bangkai termasuk binatang yang mati terpukul, tercekik, tertanduk, jatuh, dan binatang yang di makan binatang buas, binatang yang disembelih tanpa menyebut nama Allah, dan segala makanan yang buruk/kotor.

Islam tidak sekedar menitikberatkan pada aspek materi semata, dan juga tidak sekedar menitikberatkan aspek pembinaan tubuh semata, akan tetapi Islam juga memperhatikan sesuatu yang berpengaruh terhadap akhlaq, jiwa (kepribadian) dan perilakunya<sup>17</sup>.

Dari semua cabang ilmu kedokteran, maka cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (mental health) adalah yang paling dekat dengan agama, bahkan di dalam mencapai derajat kesehatan yang mengandung arti keadaan kesejahteraan (well being) pada diri manusia terdapat titik temu antara kedokteran jiwa/ kesehatan jiwa disatu pihak dan agama dilain pihak.

Pengertian kesehatan jiwa menurut faham kedokteran pada waktu sekarang satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perlembagaan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam penghidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.

Selanjutnya dikemukakan bahwa setiap gangguan dalam perkembangan kesehatan jiwa tersebut di atas yang menjelma sebagai perubahan dalam fungsi

---

<sup>17</sup> Ahmad Syauqi Al-fanjari, *Op. Cit.*, hlm. 44

jiwa seseorang itu, merupakan gangguan dibidang kejiwaan. Di pihak lain organisasi kesehatan se-Dunia (WHO, 1959) memberikan kriteria jiwa atau mental yang sehat, adalah sebagai berikut :

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
- f. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran untuk dikemudian hari.
- g. Menjerumuskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

WHO (1984) telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik, psikologik, dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual/ agama (empat dimensi sehat : bio-psiko-sosio-spiritual)<sup>18</sup>. Kenyataan ini telah mendorong para ahli jiwa untuk mencari penyelesaian bagi persoalan kejiwaan itu dan menolong orang-orang dalam mengatasi kesukaran-kesukaran tersebut. Di negara maju seperti Eropa dan Amerika, para ahli

<sup>18</sup> Dadang Hawari, *Al-qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 12-13

menumpahkan perhatian mereka dalam meneliti kepribadian dan perilaku manusia, untuk mengetahui sebab-sebab yang telah menimbulkan kesesatan orang kedalam kesukaran kejiwaan dan berusaha menolong mereka agar terlepas dari kesukaran itu supaya dapat kembali menikmati ketenangan dalam hidupnya.

Begitu juga dunia Islam banyak memiliki pemikir ahli jiwa baik dari kalangan pemikir kontemporer maupun kalangan pemikir klasik yang berusaha mencari pemecahan-pemecahan terhadap keadaan jiwa manusia yang sering mengalami gangguan jiwa. Mengenal para ahli dari kalangan klasik seperti Al-Ghazali dan Ibn Qoyyim Al-Jauziyah dimana keduanya tokoh yang menaruh perhatian terhadap masalah-masalah kejiwaan manusia. Bagi umat Islam khususnya dan manusia umumnya, wajib menjaga kesehatan tubuh sebaik-baiknya agar dapat melaksanakan segala kewajiban dengan prima, tidur yang cukup, berpuasa serta makan makanan yang bergizi dan teratur dan menjauhi makanan yang merusak tubuh/ jiwa kita yaitu makanan yang haram (yang dilarang oleh Allah).

### **C. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas, maka ruang lingkup pembahasan ini didasarkan atas beberapa point permasalahan dan selanjutnya akan dirumuskan dalam bentuk perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah karakteristik makanan yang haram dalam Islam.
2. Bagaimanakah hubungan antara makanan yang haram dengan kesehatan mental.

#### D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan mendiskripsikan tentang karakteristik makanan yang haram dalam Islam.
2. Untuk mengetahui dan mendiskripsikan tentang hubungan antara makanan yang haram dengan kesehatan mental.

#### E. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritik : penelitian ini diharapkan dapat menambahkan khazanah dibidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam dalam bidang Kesehatan Mental khususnya Ilmu Fiqih.
2. Secara praktis : penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan bagi masyarakat pada umumnya dalam memahami dan mempraktikkan yaitu menjahui/ menghindari makanan haram seperti yang dilarang oleh ajaran islam dan sekaligus dalam upaya pembinaan kesehatan mental.

#### F. Telaah Pustaka

Sejauh yang penulis ketahui, telah terdapat beberapa kajian yang membahas mengenai konsep makanan haram dan kesehatan mental serta unsur-unsur yang terkait di dalamnya.

Syekh Muhammad Yusuf Qardhawi dalam bukunya *Halal dan Haram Dalam Islam*, mencoba menguraikan tentang beberapa makanan yang halal dan yang haram serta mengharamkan semua benda yang dapat membahayakan tubuh.

Ahmad Syauqi Al-Fanjari dalam bukunya *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*, mengemukakan makanan dalam Islam tidak sekedar menitikberatkan pada

aspek materi semata dan pembinaan tubuh, akan tetapi Islam juga memperhatikan sesuatu yang berpengaruh terhadap akhlaq jiwa (kepribadian) dan perilakunya.

Prof. DR. Zakiah Darajat dalam bukunya *Kesehatan Mental* mencoba menguraikan secara luas tentang kesehatan mental yang mencakup gejala gangguan dan penyakit kejiwaan, kriteria mental yang sehat serta bagaimana mencapai kesehatan mental dalam rangka memperoleh ketenangan hidup.

Selain, itu juga diuraikan mengenai pengaruh lingkungan dalam kesehatan mental baik lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat, karena lingkungan tersebut berpengaruh sekali dalam pembentukan kepribadian anak.

DR. Kartini Kartono dalam bukunya *Hygiene Mental*, mengemukakan tentang kesehatan mental secara umum serta berpengaruh berbagai gejala kejiwaan terhadap seseorang. Hal ini, dapat diketahui dari aktifitas positif maupun negatif yang dilakukan seseorang dalam kehidupan. Di samping itu, diuraikan juga mengenai kesehatan mental menurut Islam menekankan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah sebagai simbol dari ketenangan dan ketentraman jiwa.

Dari semua tulisan di atas, penulis belum menemukan karya tulis yang membahas tentang makanan haram implementasinya dalam kesehatan mental. Oleh sebab itu, penulis berusaha mengangkat kajian tersebut dalam sebuah karya tulis.

## G. Kerangka Teoritik

### 1. Tinjauan Tentang Makanan Haram

#### a. Pengertian Makanan Haram

Makan menurut pengertian bahasa ialah memasukkan sesuatu melalui mulut, sedangkan makanan ialah segala sesuatu yang boleh dimakan. Memakan sesuatu makanan yang biasanya dengan maksud untuk memenuhi keperluan jasmani sehingga dengan demikian dapat terjaga kelangsungan hidup<sup>19</sup>. Makanan menurut bahasa arab yaitu الطعام (جمع : الاطعمة) : ما يؤكل yang berarti sesuatu yang biasa dimakan dan bisa menguatkan badan sehingga menjadi suatu kekuatan tubuh<sup>20</sup>.

Dahlan Abdul Aziz mengemukakan makanan adalah segala apa yang boleh dimakan oleh manusia, sesuatu yang dapat menghilangkan rasa lapar<sup>21</sup>. Sedangkan haram artinya terlarang, tidak boleh dikerjakan. Yang terlarang itu ada yang bertalian dalam perbuatan, perkataan, tingkah laku atau yang berkenaan dengan kejiwaan. Yang dilarang ini tentu hal-hal yang membahayakan kepada manusia, fisik atau mentalnya, pribadi atau masyarakat. Apabila manusia menghindarkan hal-hal yang terlarang, tentulah mereka akan selamat dan senantiasa memperoleh rahmat dan bahagia lahir dan batin<sup>22</sup>.

<sup>19</sup> Zakiat Darajat, *Ilmu Fiqh*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1995), hlm. 461

<sup>20</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, Cet. II, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), hlm. 853

<sup>21</sup> Dahlan Abdul Aziz, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jilid IV, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1996), hlm. 1071

<sup>22</sup> Fachruddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992), hlm. 401

b. Klasifikasi Makanan Haram

Seperti yang tercantum dalam surat Al-Baqarah : 173

أما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله فمن اضّر غير باغ ولا عاد فلا  
أثم عليه

*Artinya: "Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi dan binatang yang (ketika di sembelih) di sebut nama selain Allah. Tetapi barang siapa yang dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak pula melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".*

قل لا اجد في ما اوحى اليّ محرّمًا على طاعم يطعمه الا ان يكون ميتة او دما مسفوحا او لحم  
خنزير فاتّه رجس او فسقا اهلّ لغير الله به فمن اضطرّ غير باغ ولا عاد فاتّه ربّك غفور  
رحيم

*Artinya: "Katakanlah! Aku tidak menemukan tentang sesuatu yang telah di wahyukan kepadaku soal makanan yang di haramkan untuk di makan, melainkan bangkai, atau darah yang mengalir, atau daging babi, karena sesungguhnya dia itu kotor (rijs), atau binatang yang disembelih bukan karena Allah. Maka barang siapa yang dalam dalam keadaan terpaksa dengan tidak sengaja dan tidak melewati batas, maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun dan Maha Belas Kasih. (QS. Al-An'am: 145).*

Dalam ayat lain Allah berfirman yang artinya: Di haramkan bagimu makan bangkai, darah, daging babi, dan yang di sembelih tanpa menyebut nama Allah, binatang yang mati tercekik, binatang yang mati terpukul, binatang yang mati jatuh, binatang yang mati tertanduk (binatang lain), binatang yang mati di makan binatang buas, kecuali jika kamu menyembelihnya, dan di haramkan pula binatang yang di sembelih atas nama berhala (QS. Al-Maidah: 3).

Selanjutnya Allah berfirman dalam QS. Al-'Araf : 157

ويحلّ لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث

*Artinya: "Dan di halalkan bagi mereka (manusia) segala makanan yang baik dan di haramkan segala makanan yang buruk".*

Dalam ajaran agama Islam memberikan kemurahan kepada umat-Nya terhadap sesuatu hal yang bagus dan juga memberi peringatan atau melarang terhadap hal-hal yang jelek atau bahaya (haram). Seperti halnya makanan, makanan yang diperbolehkan adalah makanan yang bermanfaat dan berfaedah terhadap kehidupan manusia, sedangkan makanan yang berbahaya (haram) adalah makanan yang tidak bermanfaat dan mengandung unsur kemaslahatan serta tidak maslahat kepada kehidupan manusia.

Diharamkannya/dilarangnya makanan adalah *pertama*, karena merusak kesehatan badan seperti hewan-hewan, bahan-bahan, tumbuh-tumbuhan yang mengandung racun akan mengakibatkan kematian, bangkai yang mengandung banyak kuman, daging babi yang banyak cacing pitanya. *Kedua*, karena melemahkan, menidurkan, memabukkan seperti minuman keras, daun ganja yang menjadikan jantung berdebar, mulut berbusa, kerasnya hati, urat syaraf tegang, sulit tidur, radang. *Ketiga*, karena buas/mencakar seperti serigala, harimau, gagak, elang. *Keempat*, karena najis seperti darah yang banyak mengandung kuman dan mempersulit pencernaan. *Kelima*, karena menjijikkan dan *Keenam*, karena cara memperolehnya dengan jalan yang tidak benar. Dengan demikian jika kesehatan badan seseorang yang sudah mengalami goncangan/gangguan maka akan berpengaruh terhadap jiwanya/rohnya yaitu mengalami keras hatinya sehingga akan berbuat yang tidak dikehendaki dan mengarah kepada kekejaman.

Jika seseorang memakan makanan yang haram itu merupakan pelanggaran dari ketentuan Allah SWT atau merusak aqidahnya dan merupakan orang yang tidak mempunyai iman dan taqwa. Karena hal itu termasuk sifat dan nafsu syaitoniyyah sehingga ia mengalir dalam tubuh manusia mengikuti aliran darah. Orang yang memakan makanan haram akan berpengaruh yang sangat berbahaya terhadap dirinya sendiri dan terhadap orang sekitarnya (orang lain terkena imbasnya). Maka dari itu sebagai seorang muslim jangan sampai melakukan hal-hal yang dilarang oleh-Nya.

c. Pembagian Haram

Sedangkan tentang haram adalah ada dua pembagian yaitu : *pertama*, adalah haram lizati dan *kedua*, adalah haram ghoiru zati. Secara etimologi haram ( الحرام ) berarti sesuatu yang dilarang mengerjakannya. Adapun terminologi, para ulama' ushul fiqh mengemukakan dua rumusan definisi haram, yaitu dari batasan serta asumsinya, dan dari segi bentuk serta sifatnya. Dari segi batasan dan esensinya haram dirumuskan dengan,

ما طلب الشارع تركه على وجه الحشم والألزام

Artinya: "Sesuatu yang dituntut syar'i untuk ditinggalkan melalui tuntunan secara pasti dan mengikat".

Dari segi bentuk dan sifatnya, haram dirumuskan

ما يدّم ترغافا عليه

Artinya: "Suatu perbuatan yang pelakunya dicela".

Ada juga ulama' ushul fiqh yang menambahkan dalam rumusan di atas kalimat *ويدح تاركه* (dan orang yang meninggalkannya dipuji)<sup>23</sup>.

1. Haram zati (*حرام ذاتي*) yang diharamkan secara asli menurut zatnya maksudnya, bahwasanya ia merupakan yang hukum syara'nya adalah tahrim sejak awal, sebagaimana zina, pencurian, shalat tanpa bersuci, mengawini salah satu dari mahram padahal ia mengetahui keharamannya, jual beli dan makan bangkai, makan darah, daging babi dan yang termasuk dari sesuatu yang diharamkan dengan pengharaman dzatnya, karena mengandung berbagai kerusakan dan madharatnya. Pengharaman datang terhadap zat perbuatan itu.
2. Haram ardhi atau ghairu zati (*حرام عرضي, حرام ذاتي*) yaitu karena suatu hal yang baru. Maksudnya bahwa ia merupakan satu perbuatan yang hukum syar'inya pada mulanya wujud, nadb, atau ibahah, akan tetapi ada sesuatu hal yang baru menyertainya yang menjadikannya sebagai yang diharamkan, seperti melakukan shalat dengan mengenakan pakaian yang dighasab, menjual sesuatu yang mengandung penipuan<sup>24</sup>.

Dalam penulisan skripsi ini ada dua buah tema sentral yang akan dikaji yaitu makanan haram dan kesehatan mental, berkaitan dengan makanan haram diatas Syekh Muhammad Yusuf Qardhawi dalam bukunya yang berjudul *Halal dan Haram dalam Islam* mengungkapkan sebuah teori yang isinya yaitu "mengharamkan semua benda yang dapat membahayakan tubuh"<sup>25</sup>, dan dalam

<sup>23</sup> Nasrun Haroen, *Ushul Fiqh I*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 2001), hlm. 240

<sup>24</sup> Abdul Wahhab khallaf, *Ilmu Ushul Fiqh*, (Semarang: Dina Utama, 1994), hlm. 164

<sup>25</sup> Syekh Muhammad Yusuf Qardhawi, *Halal dan Haram dalam Islam*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1993), hlm. 50

bukunya Ahmad Syauqi Al-Fanjari yang berjudul *Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam* mengungkapkan "makanan dalam Islam tidak sekedar menitikberatkan pada aspek materi semata dan pembinaan tubuh, akan tetapi Islam juga memperhatikan sesuatu yang berpengaruh terhadap akhlaq jiwa (kepribadian dan perilakunya)"<sup>26</sup>. Teori ini sebagai kerangka acuan bahwa jika seseorang memakan sesuatu yang haram akan dapat membahayakan tubuh manusia dan juga akan berpengaruh pula terhadap akhlaq jiwa/kesehatan mentalnya.

## 2. Tinjauan Tentang Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental pada hakekatnya merupakan salah satu kawasan studi yang terpenting dari psikologi. Sebab semua kajian psikologi selalu terfokus dan bertujuan untuk merealisasikan dan meningkatkan kesehatan mental (mental health) manusia. Pembahasan tentang kesehatan mental akan selalu mempersoalkan mental/jiwa dimiliki seseorang apakah bermasalah atau tidak memiliki kehidupan rohani yang sehat, juga menekankan pada keutuhan pribadi psiko-fisik manusia yang menyeluruh<sup>27</sup>.

Kesehatan mental pada prinsipnya berada pada rentangan yang kontinum, yaitu diantara titik yang benar-benar sakit dan titik yang benar-benar sehat. Kesehatan individu atau masyarakat ini dapat diupayakan ditingkatkan statusnya, dari yang kurang sehat menjadi lebih sehat, atau sebaliknya. Sebagai acuan untuk memakai konsep "sehat" World Health Organization (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan /cacat. Sehat

---

<sup>26</sup> Ahmad Syauqi Al-fanjari, *Loc. Cit.* hlm. 44

<sup>27</sup> Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1999), hlm. 12

yang berkaitan dengan pembahasan kesehatan mental menurut Zakiah Darajat, yaitu sesuatu yang sempurna tidak terganggu kematangan jiwanya, tidak ada penyelewengan, dusta, atau tipuan muslihat yang mengurangkan hak, penghargaan dan ketentraman orang lain<sup>28</sup>.

Pengertian sakit itu dapat berdimensi subyektif-kulturalistik, maka setiap masyarakat memiliki pengertian sendiri tentang sakit sesuai dengan pengalaman dan kebudayaannya. Peran sakit hanya dilakukan dan diakui oleh masyarakat. Jika sesuai dengan pertimbangan nilai, keyakinan, dan sosialnya. Karena itu, suatu kesakitan yang dirasakan dan diakui oleh individu atau masyarakat tidak selalu dirasakan secara sama oleh individu atau masyarakat lainnya. Hal ini juga berlaku untuk jenis gangguan mental<sup>29</sup>.

Menurut H. Tarmizi, bisa dikatakan bahwa jiwa yang sehat erat hubungannya dengan peragai dan kepribadian. Individu yang sehat akan melakukan interaksi sosial secara normatif. Selain itu kesehatan mental juga erat hubungannya dengan cara pemuasan keinginan, ambisi, cita-cita, perasaan, dan hati nurani untuk dapat memenuhi kehidupan sehari-hari dalam tekanan-tekanan penghidupan dengan bijaksana<sup>30</sup>. Seringkali dalam pandangan masyarakat kesehatan mental disama artikan dengan “ketenangan batin”, yang dimaknakan sebagai tidak ada konflik, tidak ada tekanan, hidup tanpa ambisi, pasrah dan sejenisnya. Sasaran kesehatan mental masyarakat adalah optimalisasi segenap potensi fisik dan mental, yang realitasnya kemungkinan juga menghadapi

---

<sup>28</sup> Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Pres, 2001), hlm. 5

<sup>29</sup> Zakiah Darajat, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1985), hlm. 83

<sup>30</sup> H. Tarmizi, *Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 10

tekanan-tekanan tertentu dan bahkan kegagalan, kesehatan mental bukan untuk membuat masyarakat “tenang” tetapi mereka dapat menangani masalah secara tepat dan mencegahnya agar tidak menimbulkan masalah yang lebih berat<sup>31</sup>.

Terdapat sejumlah prinsip dalam memahami kesehatan mental. Prinsip ini berguna dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan mental serta mencegah terhadap gangguan-gangguan mental. Prinsip-prinsip ini harus didasarkan atas pertama, sifat kemanusiaan, kedua, hubungan manusia dengan lingkungan, dan ketiga, hubungan manusia dengan Tuhannya<sup>32</sup>.

Untuk mencapai kesehatan mental, perlu ditempuh tiga cara. *Pertama*, cara pengobatan, yaitu: cara yang ditempuh untuk mengobati orang yang terganggu kesehatan mentalnya, sehingga ia dapat kembali kepada kehidupan yang wajar. *Kedua*, cara pencegahan, yaitu: cara yang ditempuh seseorang terhadap dirinya dan orang lain, sehingga orang lain itu terhindar dari kemungkinan jatuh pada kegoncangan jiwa. *Ketiga*, cara pembinaan, yaitu: cara yang ditempuh orang untuk menambah rasa bahagia dan kemampuannya semaksimal mungkin, seperti apa yang dilakukan orang untuk memperlihatkan ingatan, fantasi, kemauan dan kepribadian<sup>33</sup>.

Sedangkan mengenai gangguan mental/gangguan jiwa, Zakiah Darajat mengungkapkan bahwa gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal baik yang berhubungan dengan fisik maupun mental

---

<sup>31</sup> Moeljono, *Op. Cit.*, hlm. 19-20

<sup>32</sup> *Ibid*, hlm. 39

<sup>33</sup> Abdul Aziz El-Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Darajat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 35-36

keabnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit/sakitnya anggota badan meskipun gejalanya terlihat pada fisik<sup>34</sup>.

Menurut yang ahli lain yaitu Abraham Maslow mengatakan bahwa apabila manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya maka ia akan mengalami gangguan kejiwaan, kebutuhan tersebut ada lima tingkatan yaitu: kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan akan cinta dan memiliki, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan akan aktualisasi diri<sup>35</sup>.

Gangguan mental/disorder mental adalah bentuk penyakit, gangguan dan kekacauan fungsi/kesehatan mental disebabkan oleh kegagalan mekanisme reaksi adaptasi dari fungsi kejiwaan /mental terhadap stimuli ekstern dan ketegangan-ketegangan yang muncul gangguan fungsional/gangguan struktural dari satu bagian, satu orang atau sistem kejiwaan mental. Sedangkan para penganut psikoanalisa (Sigmund Freud) berpendapat bahwa usaha si aku yang selalu gagal dan menghadapi si dia dengan segala nalurinya, sering mengakibatkan seseorang menggunakan berbagai cara membela diri (*defence mechanism*). Hal ini atau cara ini adalah merupakan percobaan-percobaan yang tidak disadari oleh seseorang yang untuk merusak realitas dan menutupi dirinya. Hal ini dilakukan dengan harapan agar ia dapat terhindar dari kesalahan dan kepedihan akibat dari kegagalan ataupun kecewa terhadap sesuatu<sup>36</sup>.

Pada prinsipnya dalam penetapan hukum haram bagi yang dilarang adalah karena adanya sifat memberi mudharat (merusak) dalam perbuatan yang dilarang

---

<sup>34</sup> Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, ( Jakarta: Gunung Mulia, 1982), hlm. 33

<sup>35</sup> Frank G. Globe, *Madzhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow ke -3*, (Yogyakarta: Kanisius, 1993), hlm. 71

<sup>36</sup> Kartini Kartono, *Hygiene... ..*, hlm. 80-81

itu. Allah tidak akan mengharamkan sesuatu kecuali terdapat unsur perusak menurut biasanya.

## H. Metodologi Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini secara kategorikal termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*)<sup>37</sup>. Data yang di peroleh atau ada dalam buku, jurnal, majalah, ensiklopedi, maupun data kepustakaan lainnya yang berkaitan erat dengan makanan haram dan kesehatan mental.

### 2. Metode Pengumpulan Data

Dalam metode ini penulis berusaha mengumpulkan data yang berkaitan dengan topik yang dibahas karena penelitian skripsi ini yang bersifat literer yang berorientasi pada karya ilmiah secara pragmatis (abstrak teorotis, bukan empiris), maka dalam operasionalnya penulisan skripsi ini berlandasan pada metode penelitian kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari pemikiran orang-orang<sup>38</sup>. Data dalam penulisan ini dikumpulkan dan diperoleh melalui penelusuran karya-karya tentang makanan haram dan kesehatan mental.

Sumber data yang terkumpul penulis membedakannya menjadi dua yaitu, sumber data primer dan sumber data skunder.

---

<sup>37</sup> Anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 63

<sup>38</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1991), hlm. 3

a. Sumber Primer

Yaitu sumber data yang berkaitan langsung dengan judul Makanan Haram Implementasinya Dalam Kesehatan Mental, seperti: *Halal dan Haram Dalam Islam* (Syekh Muhammad Yusuf Qardhawi), *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam* (Ahmad Syauqi Al-fanjari), *Ilmu Fiqh* (Prof. DR. Zakiah Darajat), *Kesehatan Mental* (Prof. DR. Zakiah Darajat), *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Prof. Dr. Hasan Langgulung), *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa / Mental* (Abdul Aziz El-Qussy).

b. Sumber Skunder

Sedangkan sumber skundernya adalah buku *Al-qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat* (Su'dan), *Islam Agama Segenap Umat Manusia: Tinjauan Mengenai Beberapa Segi dalam Hukum Islam* (Solah Abdul Qodir Al-Bakri), *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islami* (Thohari Mustamar), *Kesehatan jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* (Drs. Mustofa Fahmi), Peranan Agama dalam Kesehatan Mental dan tulisan-tulisan lain yang menunjangnya.

3. Metode Analisis Data

Setelah data yang diperlukan telah terkumpul, selanjutnya penulis mengelola dan mengklasifikasikan sesuai dengan pokok-pokok bahan dalam skripsi ini. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul digunakan metode berfikir induktif yang bersifat deskriptif. Analisisnya adalah dengan menempuh langkah-langkah sebagai berikut :

a. Langkah deskriptif : Dalam hal ini penulis akan menyajikan gambaran secara operasional tentang makanan haram dan kesehatan mental.

b. Langkah analisis : Dalam hal ini yang penulis maksud adalah analisa data. Karena penelitian ini bersifat kualitatif, maka analisis yang digunakan adalah analisis isi (content analysis), yaitu setiap prosedur sistematis yang dirancang untuk menganalisis isi informasi terekam yang datang berupa dokumen-dokumen tertulis<sup>39</sup>. Dalam tulisan ini yang dimaksud adalah karya-karya yang berkaitan dengan makanan haram dan kesehatan mental yang terdapat didalam sumber primer dan skunder. Jadi tipe analisis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini (skripsi) adalah metode analisis deskriptif untuk memaparkan fenomena ini akurat, jelas, tepat, dan sistematis<sup>40</sup>. Deskriptif analisis, yaitu penyelidikan yang kritis terhadap suatu kelompok manusia, obyek, self, kondisi, suatu sistem pemikiran/ suatu kelas untuk membuat paparan, gambaran/lukisan, secara sistematis, faktual akurat sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki<sup>41</sup>.

#### **I. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan ini merupakan susunan kronologis mengenai pembahasan skripsi ini. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah pembuatan terhadap persoalan-persoalan yang ada dalam penulisan skripsi.

Bab pertama pendahuluan, diuraikan segala yang menjadi dasar penulisan skripsi, semua dijelaskan dalam bab ini merupakan gambaran global dari keseluruhan materi penulisan yang akan dikemukakan dalam bab-bab berikutnya. Bab pendahuluan ini meliputi penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan

<sup>39</sup> Arif Sukadi, *Metode dan Analisis Penelitian II*, (Jakarta: Erlangga, 1991), hlm. 48

<sup>40</sup> *Ibid*, hlm. 65

<sup>41</sup> Muhammad Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), hlm. 155

masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teoritik, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, menjelaskan tentang makanan haram yang meliputi pengertian makanan haram, macam-macam makanan haram, sebab-sebab diharamkannya makanan dan hikmahnya.

Bab ketiga, membahas tentang kesehatan mental yang meliputi pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, pemeliharaan kesehatan, makanan yang di konsumsi oleh badan/jasmani, makanan yang di konsumsi oleh rohani/jiwa, tanda-tanda penyakit mental dan sembuhnya.

Bab keempat, membahas mengenai makanan haram implementasinya dalam kesehatan mental yang meliputi hikmah di haramkannya makanan oleh Allah SWT, pengaruh makanan haram bagi kesehatan mental.

Bab kelima, merupakan bab akhir yang terdiri dari kesimpulan untuk menunjukkan hasil penelitian dan originalitas kajian, saran-saran sebagai masukan untuk para pembaca dan kata penutup sebagai ungkapan syukur penulis atas terselesaikannya penulisan skripsi ini.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian kepustakaan yang telah penyusun lakukan terhadap pembahasan skripsi ini, yang sebagaimana terlihat dalam bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan yang merupakan jawaban atas rumusan yang telah ditetapkan sebagai berikut :

1. Bahwasanya karakteristik makanan haram dalam Islam yaitu daging babi yang mengandung cacing pita, binatang yang rakus, jorok dan juga karena kenajisannya. Bangkai, darah karena najis dan mengandung bakteri, virus, mikroba yang menghasilkan asam amoniak. Binatang yang disembelih selain atas nama Allah, menjauhkan dari sifat kemusyikan, untuk melindungi aqidah tauhid, kemurnian aqidah. Binatang buas, binatang yang bertaring, mencakar, dan menerkam.
2. Diperintahkan kepada manusia untuk tidak memakan makanan yang haram karena akan mengotori dan menurunkan derajat kemanusiaan, juga merupakan sikap 'abdul buthun dan sikap rakus yang mementingkan orientasi hawa nafsu. Memakan makanan haram, kotor biasanya bertabiat kasar , keras dan sukar menerima kebenaran. Di perintahkan untuk menjauhi makanan yang tidak aman, tuntunan makanan yang tidak aman disini untuk selalu bertaqwa kepada Allah SWT menuntun dan menuntut agar manusia menghindari dari segala hal yang menimbulkan siksa dan terganggunya rasa

aman, menghindari dari siksa di dunia dan siksa di akhirat atau menghindari dari pelanggaran hukum-hukum syari'at Allah. Rohani mempunyai dua daya yaitu negatif dan positif jika yang dominant negatif, mengkonsumsi makanan khabaits dan jelas-jelas haram akan merusak jasmani dan memperbesar daya negatif rohani.

3. Bahwasanya seseorang yang mengkonsumsi makanan haram itu akan menimbulkan dosa, terhalangnya ilmu karena dosa, hati menjadi gelap karena dosa, memperoleh murka dan adzab Allah, akan dilanda berbagai kesusahan di dalam kehidupan kehidupan sebagai adzab Allah, Allah akan menyiksa orang yang memakan makanan haram. Jika yang dikonsumsi baik maka akan berpengaruh baik pula, dan jika yang dikonsumsi jelek /buruk akan berpengaruh buruk pula pada tubuh manusia. Oleh karena itu harus menghindari yang berakibat buruk terhadap kesehatan, seperti halnya daging babi, jika memakan daging babi akan menjadikan jasmani dan rohani/mental akan rusak dan akan terkena cacing pita, akan menjadi rakus, jorok, seperti karakter yang dimiliki oleh babi dan juga akan menjadikan rasa cemburunya relatif rendah sehingga terjadi perselingkuhan, dibanding yang tidak mengkonsumsinya. Bangkai dan darah, dan segala sesuatu yang jorok, kotor, menjijikkan itu banyak mengandung bakteri, kuman, mikroba, virus yang masuk ke saluran darah menghasilkan zat amoniak beracun yang menuju otak mempengaruhi sel-selnya menyebabkan kelambanan dan kehilangan konsentrasi, kehilangan kesadaran diikuti kematian sebagai akses stress dan depresi.

## B. SARAN-SARAN

1. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk meneliti bagaimana hubungan makanan haram dengan inteligensi quotient.
2. Bagi mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam diharapkan memberikan penyuluhan-penyuluhan dan juga bekerjasama dengan tenaga medis/ilmu kedokteran untuk memperkuat tentang bahaya memakan makanan haram.

## C. KATA PENUTUP

Syukur alhamdulillah rabbil 'alamin penyusun panjatkan kehadiran Ilahi Rabbi yang selalu mencurahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya kepada penyusun, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir walaupun banyak hambatan, rintangan, halangan dan cobaan yang dilalui.

Penyusun menyadari dan meyakini dengan sepenuh hati bahwasanya tanpa motivasi dan bantuan dari berbagai pihak yang kemungkinan tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penyusun mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah sudi memberikan bantuan baik berupa material maupun spiritual, mudah-mudahan amal perbuatan dan bantuan yang telah diberikannya diterima di sisi-Nya.

Penyusun merasakan bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini masih banyak kekurangan-kekurangan dan kesalahan-kesalahan yang semua ini merupakan keterbatasan wawasan ilmu pengetahuan penyusun. Maka dari itu penyusun harapkan kritik dan saran yang membangun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Najib, Mahmud, *Pemeliharaan Kesehatan Mental*, (Solo: CV. Pustaka Mantiq, 1994)
- Abdul Aziz, Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1996)
- Al-Maraghi, Ahmad Mustofa, *Tafsir Al-Maraghi*, (Semarang: CV. Thoha Putra, 1994)
- Al-Jauziyyah, Ibnul Qoyyim, *Sistem Kedokteran Nabi*, (Semarang: CV. Thoha Putra, 1994)
- Al-Barry Dahlan dan A. Partanta Pius, *Kamus ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994)
- Al-Asyhar, Thobieb, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2002)
- Bahreisy, Hussein, *Pedoman Fiqh Islam*, (Surabaya: Al-Ikhlash, 1981)
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995)
- Burhanuddin, Yusak, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1999)
- Bakker, Anton dan Charis Zubair, Ahmad, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990)
- Chaplin, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1993)
- Dasuki, Abdul Hafidz, *Al-Qur'anul Karim dan Terjemahnya*, (Semarang: CV. Toha Putra, 1996)
- Darajat, Zakiah, *Ilmu Fiqh*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, Jilid I, 1995)
- , *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1985)
- , *Kebahagiaan*, (Jakarta: Ruhana, 1993)

- Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, (Jakarta: PT. Cipta Adi Pustaka, 1990)
- El-Qussy, Abdul Aziz, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974)
- Fachruddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992)
- Fahmi, Mustofa, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977)
- Gymnastiar, Abdullah, *Qolbun Salim*, (Bandung: Darut Tauhid, 1995)
- Hawari, Dadang, *Al-qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997)
- Haroen, Nasrun, *Ushul Fiqh I*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 2001)
- Hamka, *Pribadi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982)
- , *Lembaga Budi*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985)
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004)
- Kamarul Zaman, Aka, *Kamus Ilmiah Serapan*, (Yogyakarta: Absolut, 2005)
- Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000)
- Langgulung, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992)
- Mustamar, Thohari, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992)
- Mudhafier, Fadhlan, dan Wahid, Nur, *Menguak Keharaman Makanan*, (Jakarta: Zakia Press, 2004)
- Mahmud, Abu Bakar, *Hadits Tarbiyah*, (Surabaya: Al-Ikhlash, 1995)
- Moelong Lexy, J., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1991)
- Muhammad Al-Jamal, Ibrahim, *Dosa-Dosa Wanita*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1995)
- Najati, Utsman, *Al-Qur'an Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 1985)

- Notosoerdirdjo, Moeljono dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Pres, 2001)
- Nazir, Muhammad, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985)
- Rusli Amin, Muhammad, *Waspada! Makanan Haram di Sekitar Kita*, (Jakarta: Al-Mawardi, 2004)
- Sukandi, Arif, *Metode dan Analisis Penelitian*, (Jakarta: Erlangga, 1991)
- Su'dan, *Al-qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997)
- Syauqi, Al-fanjari, Ahamad, *Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996)
- Shihab, Quraish, *Wawasan Al-qur'an*, (Bandung: Mizan, 2003)
- Salim, Yeni dan Salim, Peter, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991)
- Tabloit Republika, *Dialog Jum'at*, (Jakarta: 6 Januari 2006)
- Tarnizi, *Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982)
- Wahab Khallaf, Abdul, *Ilmu Ushul Fiqh*, (Semarang: Dina Utama, 1994)
- Warson Munawwir, Ahmad, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, Cet.II, 1997)
- Yusuf Qardhawi, Muhammad, *Halal dan Haram dalam Islam*, Alih Bahasa Mua'mmal Hamidy, (Jakarta: Bina Ilmu, 1993)
- Yunus, Zulkifli, *Kesehatan Menurut islam*, (Bandung: Pustaka, 1994)

SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA