

KEHALALAN MAKANAN SEBAGAI KUNCI IBADAH BERKUALITAS



Disusun Oleh :
Uun Zahrotunnisa
Mahasiswi Ahwal Syakhsiyyah UII

- Edisi 12 Rajab 1444 H / 3 Februari 2023

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Manusia dapat bertahan hidup salah satunya dipengaruhi oleh adanya suplay makanan. Untuk kemudian makanan yang dikonsumsi akan diolah tubuh melalui proses metabolisme dan menghasilkan energi. Manfaat energi dalam tubuh manusia tentu sangat beragam khususnya untuk menunjang aktifitas manusia seperti berpikir, berbicara, berjalan, beribadah dan masih banyak lagi. Aktifitas tubuh yang tinggi pasti akan membutuhkan sumber makanan yang sepadan supaya dapat memaksimalkan kegiatan dengan baik. Pun ketika bangun tidur biasanya seseorang akan merasa letih bahkan kehausan, karena ketika istirahat atau tidur manusia juga memerlukan energi, sekecil aktifitas apapun itu tentu memerlukan energi.

Kualitas Ibadah.

Berbicara tentang aktifitas manusia, ibadah sejatinya adalah hal yang utama dilakukan oleh manusia. Tidak semua ibadah menguras banyak energi seperti contohnya puasa dan berkunjung ke tanah suci untuk melaksanakan haji ataupun umroh, shalat dan iktikaf misalnya. Dua jenis ibadah



terakhir merupakan ibadah yang biasa dilakukan seorang muslim. Semua orang mungkin mudah untuk melakukannya, namun sedikit yang hanya memperhatikan kualitas nya.

Allah ﷻ telah berfirman dalam al-Qur'an surat Adz Dzariyat ayat 56 bahwa hakikat penciptaan manusia adalah semata-mata agar selalu beribadah kepada-Nya. Berbicara mengenai ibadah khususnya shalat, aktifitas tersebut merupakan salah satu wasilah berkomunikasi, bermunajat dan berdo'a kepada Allah ﷻ. Wujud dari hubungan spiritual antara hamba dengan Tuhan-Nya secara khusyu' atau sungguh-sungguh dan bermakna dari setiap gerakan yang tuma'ninah. Maksud dari

- Edisi 12 Rajab 1444 H / 3 Februari 2023

kalimat sebelumnya adalah, jika seorang hamba memiliki permintaan kepada Rabb-Nya tentu akan berusaha memperbaiki diri dan cara memohonkan permintaan tersebut agar mendapatkan ridha Allah ﷻ, misalnya meningkatkan kekhusyuan dalam beribadah.

Shalat yang sempurna adalah shalat yang melibatkan keserasian dzohir dan batin, dimana terlihat dari gerakan yang seirama dengan bacaan shalat.¹ Kualitas ibadah yang baik adalah dimana seorang hamba benar-benar melakukan komunikasi dengan Allah ﷻ pikirannya tidak melalang buana dengan hal-hal yang sifatnya keduniawian. Kualitas ibadah seseorang selain dari tingkat keimanan yang dimiliki serta kekhusyuan, makanan juga dapat menjadi sebab dari perilaku dalam melakukan ibadah.



Makanan yang *Halalan Thayyiban*.

Dalam Islam, kita diajarkan untuk senantiasa mengonsumsi makanan yang *halalan thayyiban* yang artinya halal dan baik. Makna *halalan* adalah makanan yang boleh dikonsumsi karena zat yang dikandung di dalamnya tidak terdapat unsur-unsur

mudharat (yang merugikan). Makna *thayyiban* artinya baik, yang mana baik dari apa yang sudah dikonsumsi, maupun baik dari cara mendapatkannya agar tubuh manusia mengolah makanan atau asupan yang memiliki sumber halal yang jelas.²

Allah ﷻ telah memberikan kepada hamba-Nya berupa nikmat yang melimpah halal lagi baik, dan sebagai hamba yang ta'at terhadap perintah dan larangan-Nya, hendaknya seorang muslim makan dari makanan yang halal lagi baik tersebut.³

Adapun makanan yang tidak baik adalah makanan yang haram, yang dijelaskan dalam al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 3, Allah ﷻ berfirman: "*Diharamkan bagimu (memakan) bangkai,*

- Edisi 12 Rajab 1444 H / 3 Februari 2023

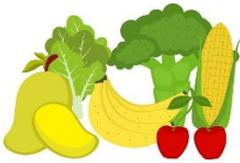
darah, daging babi, dan (daging hewan) yang disembelih bukan atas (nama) Allah, yang tercekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang (sempat) kamu sembelih) (diharamkan pula) apa yang disembelih untuk berhala. (Demikian pula) mengundi nasib dengan azlām (anak panah),199) (karena) itu suatu perbuatan fasik. Pada hari ini200) orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu. Oleh sebab itu, janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridai Islam sebagai agamamu. Maka, siapa yang terpaksa karena lapar, bukan karena ingin berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (Q.S. Al-Maidah [5]: 3)

Pengaruh Makanan Terhadap Tubuh.

Untuk mengetahui lebih jelas mengenai pengaruh pada zat makanan yang masuk ke dalam tubuh manusia, ketika makanan masuk ke dalam tubuh manusia tentu akan melewati beberapa organ pencernaan. Dimulai dari mulut, kerongkongan, kemudian menuju lambung dan kemudian



melewati usus besar dan berakhir di anus. Proses pencernaan makanan yang akan menyerap seluruh zat makanan yang masuk ke tubuh manusia akan dilakukan di usus halus, sebagai organ inti dari proses absorpsi (penyerapan).⁴ Setelah makanan mengalami proses penyerapan air dan nutrisi, maka selanjutnya zat hasil pencernaan tersebut akan di transfer menuju darah.⁵ Jika sudah demikian maka telah sempurna proses menyatunya sel-sel tubuh manusia melalui darah dengan makanan yang telah melalui penyerapan dalam organ pencernaan manusia.



Adapun gizi yang memberikan pengaruh besar terhadap fungsi tubuh yaitu mineral. Selain itu mineral juga memiliki fungsi sebagai pemelihara sel, jaringan, organ dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Zat gizi lainnya disamping mineral adalah vitamin yang diperoleh dari buah-buahan sampai sayur mayur.⁶

Perintah untuk mengonsumsi buah-buahan terdapat pada al Qur'an surah Al-Mu'minun ayat 19, Allah ﷻ berfirman: *“Lalu dengan (air) itu, Kami tumbuhkan untukmu kebun-kebun kurma dan anggur; di sana kamu memperoleh buah-buahan yang banyak dan sebagian dari (buah-buahan) itu kamu makan.”* (Q.S. Al-Mu'minun [23]: 19)

Sementara perintah untuk mengonsumsi sayur mayur terdapat pada al Qur'an surah Allah ﷻ berfirman: *“Sesungguhnya perumpamaan kehidupan duniawi itu, hanya seperti air (hujan) yang Kami turunkan dari langit, lalu tumbuhlah tanaman-tanaman bumi dengan subur (karena air itu), diantaranya ada yang dimakan manusia dan hewan ternak. Hingga apabila bumi telah sempurna keindahannya, dan berhias, dan pemiliknya mengira bahwa mereka pasti menguasainya (memetik hasilnya), ditanganlah kepadanya azab Kami pada waktu malam atau siang, lalu Kami jadikan (tanamannya) seperti tanaman yang sudah disabit, seakan-akan belum pernah tumbuh kemarin. Demikian Kami menjelaskan tanda-tanda (kekuasaan Kami) kepa orang yang berfikir.”* (Q.S. Yunus [10]: 24)

Dari Majelis Ulama Indonesia (MUI) menambahkan bahwa pengaruh dari makanan yang dikonsumsi terhadap watak manusia adalah dilihat dari jenis hewan atau kandungan zat apakah yang telah dikonsumsi. Jika hewan yang dimakan memiliki perilaku buas, membahayakan, dan agresif maka sel-sel dari sifat bawaan yang ada pada hewan akan memengaruhi sel-sel manusia. Cerminan akhlak dan watak dari manusia adalah dari apa yang biasa dikonsumsi, *you are what you eat.*⁷

Maraji’:

- ¹ S. Nasihin, “Menejemen Shalat Menuju Hakikat Penciptaan Manusia,” *Nucl. Phys.*, vol. 13, no. 1, hal. 104–116, 1959.
- ² M. N. Huda, “Makanan Halal dan Kualitas Ibadah Kita,” *Islamic.co*, 2021. <https://islami.co/makanan-halal-dan-kualitas-ibadah-kita/> (diakses Feb 13, 2021).
- ³ QS Al-Maidah [5]: 88.
- ⁴ Siswanto, “Diktat Fisiologi Veteriner Ii: Pencernaan,” *Udayana Univ. Press*, hal. 1–69, 2017.
- ⁵ Kevin Andrian, “Ketahui Proses Pencernaan Makanan dan Penyerapan Nutrisi di Dalam Tubuh,” *Alodokter*, 2021. <https://www.alodokter.com/seperti-apa-proses-pencernaan-dan-penyerapan-makanan-di-dalam-tubuh> (diakses Feb 13, 2023).
- ⁶ S. Dinanti, L. Oktavia, dan Q. Hasanah, “Kajian Islam Pada Proses Metabolisme Vitamin Dan Mineral Dalam Tubuh,” vol. 3, no. 1, hal. 24–30, 2022
- ⁷ Choirunnisa Nadha, “Makanan Berdampak terhadap Watak dan Akhlak,” *LPPOM MUI*, 2021. <https://halalmui.org/makanan-berdampak-terhadap-watak-dan-akhlak/> (diakses Feb 13, 2023).

Mutiara Hikmah

Dari Abu Bakr Ash Shiddiq رضي الله عنه, ia berkata,

مَنْ نَبَتَ لَحْمُهُ مِنَ السُّحْتِ فَالنَّارُ أَوْلَىٰ بِهِ

“Siapa yang dagingnya tumbuh dari pekerjaan yang tidak halal, maka neraka pantas untuknya.” (H.R. Ibnu Hibban 11: 315, Al Hakim dalam mustadroknya 4: 141. Hadits ini shahih kata Syaikh al-Albani dalam Shahihul Jaami’ no. 4519)