

JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan

Andriyani

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta
Gedung A, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Ciputat, Tangerang Selatan, 15419, Indonesia
draandrianiamag@yahoo.com

Abstrak

Untuk menjaga keberlangsungan hidupnya, manusia membutuhkan makanan sebagai hal yang paling mendasar. Namun tetap masih harus diperhatikan apakah makanan tersebut bernilai gizi optimal. Makanan yang dikonsumsi manusia harus mengandung berbagai macam kandungan gizi yang dapat menunjang proses kehidupan manusia. Derajat kesehatan masyarakat dapat secara optimal meningkat dengan adanya penyelenggaraan makanan yang higienis dan halal, hal ini memenuhi kriteria makanan yang baik dalam perspektif islam dan kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dimana peneliti melakukan serangkaian penelitian yang melibatkan berbagai macam informasi yang berasal dari kepustakaan seperti buku, ensiklopedi, dokumen, dan sebagainya dengan tujuan untuk menemukan berbagai macam teori dan gagasan yang kemudian dapat dirumuskan hasil sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian dari berbagai sumber literatur menunjukkan bahwa Islam telah mengatur dengan sedemikian rupa baik dalam Al-Qur'an maupun Hadis mengenai makanan. Islam dan Kesehatan berjalan bersama-sama dalam menjaga keberlangsungan hidup manusia melalui makanan yang sehat, lagi halal dan thayyib. Islam dan kesehatan pada dasarnya memiliki satu tujuan yang sama demi kebaikan manusia. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi dan benar-benar diperhatikan agar manusia terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan.

Kata Kunci : *makanan, islam, kesehatan, gizi, halal.*

Abstract

To maintain its survival, humans need food as the most basic thing. But still it must be considered of optimal nutritional value in the food. Food consumed by humans must contain various kinds of nutrients which can support the process of human life. The degree of public health can be optimally increased by the provision of hygienic and halal food, this fulfills good food criteria in Islamic and health perspectives. This study used the literature review method where the researcher conducted a series of studies involving various kinds of information derived from literature such as books, encyclopedias, documents, etc. with the aim of finding various kinds of theories and ideas which could then be formulated according to the research objectives. Research results from various literature sources indicated that Islam has arranged in such a way both in the Qur'an and Hadith regarding food. Islam and Health go hand in hand in maintaining human survival through healthy food, halal and thayyib. Islam and health basically have the same goal for the good of humans. Therefore, in eating food there are several conditions that must be fulfilled and truly considered so that humans avoid various types of diseases sourced from food.

Keywords: *food, Islam, health, nutrition, halal.*

Pendahuluan

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Tidak hanya terbatas dari gangguan secara fisik, mental dan sosial, tetapi kesehatan dipandang sebagai alat atau sarana untuk hidup produktif, dengan demikian, upaya kesehatan yang dilakukan, diarahkan pada upaya yang dapat mengarahkan masyarakat mencapai kesehatan yang cukup agar dapat hidup produktif¹.

Dengan menyelenggarakan makanan yang aman dan higienis, maka akan dapat mengoptimalkan derajat kesehatan masyarakat. Agar dapat terbebas dari bakteri, makanan yang akan disajikan harus memenuhi syarat higiene dan sanitasi yang tepat serta harus terjaga kualitasnya. Bakteri pencemar makanan yang dapat menyebabkan penyakit yaitu *Escherichia Coli*².

Untuk menjaga keberlangsungan hidupnya, manusia membutuhkan makanan sebagai hal yang paling mendasar. Namun tetap masih harus diperhatikan apakah makanan tersebut bernilai gizi optimal dan lengkap. Zat gizi lengkap yang diperlukan tubuh antara lain, karbohidrat, protein baik hewani maupun nabati, lemak serta vitamin dan mineral. Makanan bernilai gizi dapat diolah menjadi berbagai macam proses pengolahan yang benar, karena apabila tidak diolah dengan benar, maka makanan tersebut justru dapat mengganggu kesehatan. Sebelum mengkonsumsi makanan baik olahan maupun non olahan, kita harus memastikan apakah makanan itu aman dan terbebas dari sumber penyakit. Karena, apabila

makanan tersebut terkontaminasi, maka akan menjadi tidak aman dan tidak sehat bagi tubuh kita³.

Dari perspektif kesehatan, fungsi makanan selain sebagai sumber energi, juga memiliki peran dalam rantai penyebaran penyakit. Perlunya dilakukan sanitasi makanan yang sesuai agar kita dapat terlindungi dari bahaya penyakit akibat makanan yang terkontaminasi bakteri atau organisme penyebab penyakit lainnya⁴. Bagi makanan komersial atau yang diperjualbelikan, perlu dilakukan pengawasan oleh pihak terkait agar konsumen dapat memperoleh makanan yang sehat dan memenuhi syarat-syarat kesehatan⁵.

Di negara berkembang pada umumnya, ada 1500 juta penyakit yang diderita oleh manusia akibat kontaminasi makanan dan ada 3 juta penderita penyakit tersebut meninggal. Kontaminasi makanan ini umumnya menyebabkan penyakit pada bayi atau anak-anak karena pencernaan mereka yang masih berkembang dan belum terbentuk secara sempurna. Salah satu penyakit yang diakibatkan oleh kontaminasi makanan yaitu diare yang merupakan momok penyebab kematian tertinggi pada balita di seluruh dunia⁶. Pemerintah cukup *concern* terhadap masalah-masalah terkait keamanan pangan. Salah satu bentuk perhatian dari Pemerintah yaitu dengan diterapkannya sistem keamanan pangan yaitu sistem HACCP (*Hazard Analysis Critical Control Point*) yang bekerja dengan mengenali bahaya apa saja yang dapat setiap saat timbul pada saat proses penyajian makanan serta mencegah dan mengendalikan bahaya-bahaya yang mungkin muncul tersebut agar keamanan pangan dapat

DOI:

terjamin dan pengendalian yang dilakukan dititik fokuskan pada tindakan pencegahan, bukan pada pengujian produk akhir⁷.

Dalam pembangunan sosio-ekonomi pada suatu negara, salah satu pengaruh penting yang dapat menyebabkan kesakitan dan kematian yaitu akibat kontaminasi pangan atau keracunan makanan. Ada sekitar 200 lebih penyakit yang dapat timbul akibat pangan yang tidak sehat, terkontaminasi bakteri atau virus serta bahan kimia. Ada sekitar 31 agen berbahaya (termasuk virus, bakteri, parasit, toksin, dan kimia) diprediksi oleh WHO menjadi penyebab kesakitan dan kematian yang masing-masing berjumlah 600 juta dan 420.000⁶. Kondisi tubuh manusia erat kaitannya dengan kebersihan makanan. Manusia akan dapat menderita berbagai macam penyakit apabila mengkonsumsi makanan yang tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya, baik penyakit dengan skala ringan dan tidak membahayakan, sampai penyakit yang berbahaya dan mematikan.

Makanan dalam Islam juga amat sangat diperhatikan. Allah SWT sangat mementingkan masalah makanan dan aktivitas makan bagi makhluk hidup-Nya. Makanan secara etimologi

yaitu *tha'am* yang berarti “makanan”. Allah SWT memperhatikan apabila seseorang makan, maka akan menjadikan rasa nikmat dan puas, namun terkadang manusia menjadi lalai mengenai manfaat makanan yang untuk menjaga kelangsungan hidupnya, bukan sebaliknya atau “hidup untuk makan”⁸. Oleh karena itu, dalam hal ini penulis ingin mengkaji beberapa literatur mengenai makanan yang ditinjau dari sudut pandang islam dan kesehatan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dimana peneliti melakukan serangkaian penelitian yang melibatkan berbagai macam informasi yang berasal dari kepustakaan seperti buku, ensiklopedi, dokumen, dan sebagainya dengan tujuan untuk menemukan berbagai macam teori dan gagasan yang kemudian dapat dirumuskan hasil sesuai dengan tujuan penelitian. Kajian literatur dalam penelitian ini dilakukan guna mendapatkan kesimpulan mengenai makanan dalam perspektif islam dan kesehatan. Adapun beberapa literatur yang dikaji peneliti kemudian direduksi tercantum dalam tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1 Daftar Literatur yang Digunakan dalam Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Kesimpulan
1.	Iman Jauhari	Kesehatan dalam Pandangan Hukum Islam	Kanun Jurnal Ilmu Hukum Vol 13 No. 3 Tahun 2011 halaman 33-58	Hukum Islam berlaku fleksibel dalam menyikapi kemajuan teknologi dalam bidang kesehatan. Namun demikian, tetap ada batasan dan larangan dalam penggunaan kemajuan teknologi kesehatan tersebut. Misalnya transfusi darah dibolehkan untuk menyelamatkan jiwa seseorang yang memerlukan darah. Kebolehan transfusi darah adalah didasarkan kepada hajat dalam keadaan darurat, karena tidak ada jalan lain untuk menyelamatkan jiwa orang itu, kecuali dengan jalan transfusi. Demikian juga transplantasi organ binatang pada organ tubuh manusia, dalam kondisi yang sangat darurat maka transplantasi dapat dilakukan dengan catatan bahwa organ tubuh itu mestilah organ bagian dalam yang pada dasarnya memang sudah merupakan benda najis, sama halnya dengan organ dalam tubuh manusia. Akan tetapi kemajuan teknologi di bidang kesehatan seperti kloning manusia adalah dilarang dalam hukum Islam karena dalam Al-Qur'an di antaranya surah At Tin: 4, secara tegas menyatakan, yang artinya: "Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya" ⁹ .
2.	Himmatul Aliyah	Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak	Hermeneutik Jurnal Ilmu Al-QUR'an dan Tafsir Vol. 10 No. 2 Tahun 2016 Halaman 214-238	Makanan merupakan kebutuhan pokok yang diperlukan manusia guna mempertahankan kelangsungan hidup agar dapat melaksanakan tugas kekhalfahan. Ak-Qur'an memberikan petunjuk tentang makanan bergizi dengan istilah halalan thayyiban. Halal adalah syarat pertama makanan bergizi menurut AL-Qur'an yang mengandung arti ganda, yakni tidak diharamkan fiqih dan diperoleh dari nafkah halal atau tidak melanggar hukum. Sedangkan syarat kedua makanan tersebut hendaknya thayyib atau baik, yaitu makanan yang sehat, proporsional, dana man. Kehalalan dan kethayyiban makanan tak lain dibutuhkan manusia untuk memperoleh tenaga, menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga kesehatannya ¹⁰ .
3.	Muhammad Aziz	Perspektif Maqashid Al-Syariah Dalam Penyelenggaraan Jaminan Produk Halal di Indonesia	Al-Hikmah Jurnal Studi Keislaman Vol. 7 No. 2 Tahun 2017 Halaman 78-84	Dari analisa yang telah dilakukan kajian ini berkesimpulan, bahwa penyelenggaraan jaminan produk halal pasca diterbitkannya Undang-Undang

Pasca Berlakunya Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2014 Tentang Jaminan Produk Halal

No. 33 tahun 2014 tentang jaminan produk halal menjadi tanggung jawab lembaga yang disebut dengan Badan Pengelola Jaminan Produk Halal (BPJPH), yang berada di bawah naungan Kementerian Agama. Dalam perspektif maqashid al-syariah, pertama, UU JPH dapat memberikan kenyamanan, keamanan, keselamatan, dan kepastian ketersediaan Produk Halal bagi masyarakat tujuan penyelenggaraan jaminan meningkatkan produk halal. Kedua, UU JPH dapat memberi nilai tambah bagi pelaku usaha untuk memproduksi dan menjual Produk Halal. Dua tujuan yang ada dalam UU No 33 tahun 2014 tentang jaminan produk halal tersebut, adalah komponen penting yang harus terwujud dalam kehidupan manusia, sehingga kehidupan manusia akan dianggap sebagai kehidupan yang optimal. Rasa nyaman, aman, keselamatan dan kepastian adanya produk halal yang beredar disekitar wilayah Indonesia adalah yang penting (dharuri)¹¹.

4. Ade Hashman

Rahasia Rosulullah

Kesehatan

Buku, Jakarta : Noura Book Publisher Tahun 2012

Kesehatan merupakan variabel penting bagi seseorang untuk bisa menjalani dan menikmati hidup.

Bahwa kelezatan duniawi terasa hampa begitu kesehatan sirna. Seperti, menikmati makanan, minuman, tidur, dan beraktifitas lain. Jika tidak ada kesehatan, kearifan dengan sendirinya tidak tercapai, seni tidak akan muncul, kekuatan akan sirna, kekayaan menjadi tidak berguna. Dan kecerdasan tidak akan bisa dipraktikan.

Ditengah kondisi kehidupan orang modern yang hidup dipenuhi dengan segala kecanggihan teknologi dan informasi serta lebih banyak memberikan orientasi hidupnya pada hal keduniawian belaka ketimbang memikirkan dirinya menjadi manusia banyak manusia yang mudah sakit. Bahkan, pola hidupnya dari mulai bangun tidur hingga menjelang tidur disibukkan dengan dunia eksternalnya. Tak pelak, saat memasuki usia 40 tahun banyak yang berjatuh secara fisik. Menjalani pola hidup sehat serta menghindari diri dari pola gaya hidup yang tidak sehat, seperti makan berlebihan dan memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi untuk tubuh kita merupakan hal yang amat

susah. Padahal dengan gaya hidup yang destruktif (merusak), seseorang sebenarnya telah “menginvestasi” sendiri penyakitnya sejak usia muda. Penting sekiranya memperhatikan aspek kesehatan jasmani dan ruhani. Bukankah, kesehatan adalah mahkota di atas kepala orang yang sehat, yang juga tidak akan mampu dilihat kecuali orang tersebut yang jatuh sakit? Orang modern juga banyak yang mengkonsumsi obat-obatan termasuk obat untuk perangsang untuk memompa vitalitas secara instan. Kesemuanya itu lambat, tetapi pasti akan menghancurkan bangunan kesehatan.

Konon, serentetan daftar hitam peradaban modern yang menyumbangkan terjadinya cacat kesehatan masih di perpanjang oleh pencemaran teknologi. Seperti, kini mahalnya air bersih dan udara sehat. Sesungguhnya banyak cara untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan kita sejatinya. Pertama, menggerakkan badan, baik dengan menjalankan olahraga secara teratur maupun saat menjalankan ibadah seperti sholat. Peralnya dengan bergerak selain memperkuat otot juga tidak akan membuat sakit. Kedua, menjaga kebersihan lahir dan bathin, seperti berwudhu. Ketiga, tidur dan istirahat. Sebagaimana terurai dalam hadist yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari ”Sesungguhnya badanmu punya hak atasmu.”

Pakar kesehatan Andrew Weil MD menuturkan kepada kita, bahwa sebagian besar ”suku cadang” tubuh kita dirancang layak pakai, bergaransi atau produktif tidak bermasalah selama 80 tahun asalkan syarat dasar bagi pemeliharaan dan pencegahan ditaati. Sesungguhnya, dengan kesehatan yang Anda miliki dan rasakan segala hal dapat dicapai. Sebagaimana diungkapkan Prof Sayyed Hossein Nasr, pondasi ilmu kedokteran Islam ialah al-Thib al-Nabawy (kedokteran profetik) yang digali dari ucapan, kebiasaan, atau perilaku Nabi Muhammad Saw yang berkaitan dengan kesehatan, kebersihan, pemeliharaan badan, dan hubungan antara batin dan tubuh¹².

-
- | | | | | |
|----|----------------------|---|---|--|
| 5. | Ulya Fuhaidah Ramlah | Implementasi Jaminan Produk Pangan Halal di Jambi | Ijtihad : Jurnal Wacana Hukum Islam dan Kemanusiaan Vol. 18 | Jaminan produk pangan halal terutama di Kuala Tungkal dan Kota Jambi belum terlihat implementasinya di |
|----|----------------------|---|---|--|

No. 2 Tahun 2018
Halaman 211-226

lapangan. Masih ditemukannya produk pangan yang tidak memiliki label halal pada kemasannya. Hal ini mengindikasikan gagalnya pemerintah dalam menjamin konsumen muslim terbebas dari barang-barang haram. Memang sudah ada upaya melindungi konsumen muslim dari pengaruh zat-zat haram pada produk pangan melalui berbagai peraturan perundang-undangan, akan tetapi masih banyak terdapat kendala dan hambatan. Hambatan utama jaminan produk halal di Kuala Tungkal dan Kota Jambi terkait dengan keterbatasan kewenangan MUI di daerah untuk mengeluarkan fatwa halal, keterbatasan anggaran dana pemerintah daerah, kapabilitas sumber daya manusia dan kurangnya infrastruktur untuk mengawasi peredaran produk pangan halal. Sementara BPOM hanya mengawasi keamanan kandungan makanan dan obat-obatan saja. Dengan demikian perlu kesadaran masing-masing individu dan pelaku usaha untuk mengkonsumsi dan memproduksi pangan halal dan thayyib sebagaimana temuan medis bahwa makanan tersebut menjaga eksistensi umat manusia¹³.

- | | | | | |
|----|---|--|--|---|
| 6. | Muhammad Nashirudin | Pandangan Majelis Tafsir Al-Qur'an (MTA) Tentang Makanan Halal dan Haram (Kajian Usul Fikih) | Buku
Jakarta : Penerbit Bumi Aksara
Tahun 1996 | MTA pada awalnya sebagai disebutkan dalam tafsir MTA jilid IV berpendapat bahwa hal-hal diharamkan untuk dimakan adalah hanya 4 hal yang disebutkan dalam Al-Qur'an yaitu bangkai, darah, babi, dan hewan yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah sesuai dengan ketentuan dalam Al-Qur'an. Akan tetapi kemudian MTA mengalami perubahan dengan tidak menentukan pilihan pendapatnya di antara dua pendapat yang muncul, yakni apakah hanya 4 hal itu saja yang diharamkan ataukah 4 hal itu ditambah dengan hal-hal lain yang diharamkan atau dilarang oleh Nabi melalui Hadis. MTA memilih posisi "aman" dan "abu-abu" dalam hal ini karena merasa bahwa kedua pendapat itu dirasa sama kuat dan tidak dapat ditentukan mana yang akan dipakai dan kemungkinan juga untuk menghindarkan diri dari kontroversi masyarakat ¹⁴ . |
| 7. | Yeni Herliani, Rahmaniar, dan Fuad Muhajirn Farid | Pengaruh Perilaku Konsumen dan Label Halal Produk Makanan Rumah | Jurnal Al-Qardh Vol. 5 No. 1 Tahun 2017
Halaman 60-65 | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diperoleh dari uji F (serentak) sebesar 7,132, maka sesuai dengan kriteria uji F tersebut maka Ho ditolak. |

Tangga Terhadap Keputusan
Konsumsi di Palangka Raya

Artinya, ada pengaruh secara signifikan antara perilaku konsumen dan label halal secara bersama-sama atau serentak terhadap keputusan konsumsi. Dan dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumen dan label halal berpengaruh terhadap keputusan konsumsi di Palangka Raya (Keluarga Mahasiswa Ekonomi Syariah IAIN Palangka Raya). Berdasarkan kaidah keputusan dari hipotesis, nilai probabilitas 0,05 lebih besar atau sama dengan nilai probabilitas Sig. Atau ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya signifikan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar sebesar 0,165 yang dapat diartikan bahwa variabel perilaku konsumen dan label halal produk makanan rumah tangga mempunyai pengaruh sebesar 16,5% terhadap variabel keputusan konsumsi, sedangkan 83,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar dari variabel perilaku konsumen dan label halal. Hal ini dapat menjelaskan bahwa pengaruh perilaku konsumen dan label halal produk makanan rumah tangga terhadap keputusan konsumsi di Palangka Raya berpengaruh¹⁵.

8. Huzaemah Tahido Yanggo Makanan dan Minuman dalam Perspektif Hukum Islam Jurnal Tahkim Volume 9 No. 2 Tahun 2013 Halaman 1-21 Hukum Islam melalui al-Qur'an dan hadis telah menetapkan beberapa jenis makanan dan minuman yang haram dikonsumsi umat Islam, antara lain bangkai, darah, babi, binatang yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah, serta khamar dan semua jenis minuman yang memabukkan. Sedangkan makanan dan minuman yang tidak disebutkan sebagai makanan dan minuman haram dalam al-Qur'an dan hadis, dan tidak menjijikkan atau membahayakan kesehatan (jiwa) manusia maka bisa dikategorikan sebagai makanan dan minuman yang halal. Menurut hukum Islam makanan dan minuman yang dikonsumsi umat Islam, di samping harus berkualitas halal, juga harus thayyib, yaitu makanan yang berguna bagi tubuh, tidak merusak, tidak menjijikkan, enak, tidak kadaluarsa dan tidak bertentangan dengan perintah Allah, karena tidak diharamkan. Jadi, kata "thayyiban" menjadi illah (alasan dihalalkan sesuatu dari makanan). Sebaliknya, jika tidak memiliki kualitas thayyiban,

Makanan dan minuman tersebut diharamkan karena mengancam jiwa manusia, bertentangan dengan pemeliharaan jiwa (hifz al-nafs), pemeliharaan akal (hifz al-'aql) dan pemeliharaan harta (hifz al-mal) dalam maqasid al-syari'ah¹⁶.

9. Asmak Ab. Rahman Sekuriti Makanan dari Perspektif Syariah Jurnal Syariah Vol. 17 No. 2 Tahun 2009 Halaman 299-326 Konsep sekuriti makanan telah wujud dalam Islam berdasarkan prinsip-prinsip asas maqasid al-Syariah, iaitu menjaga nyawa. Makanan dan minuman adalah antara keperluan asas bagi kelangsungan nyawa seseorang. Islam melihat kepentingan makanan bukan setakat untuk memenuhi keperluan biologi sewaktu di dunia, malah Islam juga telah memberi peringatan jenis-jenis makanan di akhirat nanti bergantung di mana seseorang itu ditempatkan sama ada di syurga ataupun di neraka. Elemen penting yang diambil berat oleh syariah untuk mengukur tahap sekuriti makanan seseorang ialah pengambilan makanan yang halal dan makanan yang tayyibah dan bukan sekadar makanan yang mencukupi berada dalam pasaran sesebuah negara. Oleh sebab Islam merupakan satu agama yang syumul, maka setiap syariat yang diturunkan sememangnya bertujuan menjaga keperluan manusia terhadap makanan khususnya ibadat zakat, aqiqah, korban, sedekah serta denda seperti kifaraf, fidyah dan dam¹⁷.
10. Nurhayati Kesehatan Dan Perobatan Dalam Tradisi Islam: Kajian Kitab Shahih Al-Bukhârî Ahkam Jurnal Ilmu Syariah Vol. 16 No. 2 Tahun 2016 Halaman 223-228 Sejauh terkait dengan perawatan terhadap penyakit, Hadis-hadis yang tercantum memberikan gambaran tentang bagaimana perilaku dan upaya penyembuhan kepada penderita penyakit. Terungkap dari Hadis-hadis tersebut bahwa penanggulangan penyakit didasarkan, utamanya, pada penyebab penyakit tersebut. Kenyataan ini melandasi penyimpulan bahwa umat Islam tidak serta-merta menerapkan apa yang dipraktikkan tersebut tanpa melalui penelitian empirik karena perubahan terhadap bahan-bahan obat dan lingkungan, di samping juga makna dari peristilahan bahasa yang digunakan. Yang jelas, keadaan manusia dan alam pada masa hidup Nabi Muhammad Saw. tentu telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan. Namun, gagasan dan prinsip dasar yang diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw. tetap berlaku hingga kini, termasuk keimanan

bahwa Allah Mahakuasa dan Maha Pencipta yang menciptakan sehat dan sakit serta obat penyembuhannya serta mewajibkan manusia untuk hidup sehat dan berobat ketika jatuh sakit. Nabi mewajibkan semua umat Islam untuk menuntut ilmu pengetahuan, termasuk ilmu kesehatan, dari semua sumber. Inilah kesimpulan pokok dari hasil kajian ini, yaitu bahwa Nabi Muhammad Saw. telah memanfaatkan dan berusaha menyempurnakan pelbagai pengetahuan dan tradisi untuk hidup sehat dan penyembuhan penyakit, hingga semangat dan gagasan inilah yang harus terus ditingkatkan dengan menuntut ilmu kesehatan dan kedokteran dengan semua cabang terkait serta mengembangkan dan menyempurnakannya untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat¹⁸.

Hasil

Hasil penelitian dari berbagai sumber literatur menunjukkan bahwa Islam telah mengatur dengan sedemikian rupa baik dalam Al-Qur'an maupun Hadis mengenai makanan. Islam dan Kesehatan berjalan bersama-sama dalam menjaga keberlangsungan hidup manusia melalui makanan yang sehat, lagi halal dan thayyib.

Sebagai seorang manusia, menjalankan kehidupan dengan menerapkan gaya hidup sehat dan meninggalkan gaya hidup yang tidak sehat cukup susah untuk dijalani, terutama seperti memperhatikan dengan cermat makanan apa yang akan kita konsumsi¹². Dalam menghadapi kemajuan teknologi di bidang kesehatan, Islam mengambil sikap dinamis⁹, tidak memaksa hanya berdasarkan aturan yang ada di dalam Al-Qur'an saja tetapi juga menyikapinya dengan menyesuaikan kemajuan teknologi yang ada.

Adapun faktor terpenting yang dititikberatkan oleh hukum Islam dalam mengindikasikan keamanan pangan seseorang adalah dengan makanan yang halal dan thayyib, yang ada di suatu negara. Hal ini dikarenakan islam merupakan agama yang syumul, maka semua syariat yang ada dalam Islam memang ditujukan untuk menjaga kelangsungan hidup manusia¹⁷.

Pembahasan

A. Makanan dalam Perspektif Kesehatan

1. Pengetahuan Makanan Sehat

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil seseorang mengindera pada objek tertentu yang kemudian diperlihatkan kepada orang lain. Penginderaan dapat terjadi dengan adanya panca indera manusia, yaitu melalui mata, hidung, telinga, mulut, dan kulit. Mata yang berfungsi sebagai indera penglihatan, telinga sebagai indera pendengaran,

DOI:

hidung sebagai indera penciuman, lidah sebagai indera pengecap rasa, dan kulit sebagai indera peraba. Namun penginderaan paling berpengaruh bagi manusia yaitu audio dan visual atau indera penglihatan dan pendengaran. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi 6 tingkatan, yang meliputi:

a. Tahu (*know*)

Merupakan tingkatan pengetahuan paling dasar, dimana manusia dapat mengingat bahan yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Memahami (*comprehension*)

Apabila manusia dapat menginterpretasikan suatu objek dengan benar.

c. Aplikasi (*application*)

Yaitu apabila manusia dapat menggunakan bahan atau materi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Apabila manusia dapat menjelaskan dengan rinci bahan atau materi yang telah diperoleh dan membaginya menjadi beberapa komponen.

e. Sintesis (*synthesis*)

Apabila dapat menggabungkan pecahan atau bagian menjadi satu kesatuan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Apabila manusia dapat menilai materi atau bahan yang

telah didapat pada suatu objek tertentu¹⁹.

2. Definisi Makanan

Salah satu kebutuhan manusia yang paling primer adalah makanan. Makanan yang dimakan oleh manusia dapat membentuk tubuh mereka. Energi dan tenaga yang dapat menjaga kelangsungan hidup dan aktivitas fisiknya juga dihasilkan dari makanan. Makanan menjadi sangat krusial dalam kehidupan manusia di muka bumi ini. Selain untuk menghasilkan tenaga dan menjaga kelangsungan hidup manusia, makanan merupakan bagian dari kehidupan sosial budaya. Menurut Tirtawinata, makanan lezat yang dihidangkan dapat mengungkapkan rasa syukur, kasih sayang, dan rasa gembira⁸.

Pangan adalah sebutan untuk bahan yang dapat diproses menjadi makanan. Sedangkan bahan makanan adalah sebutan untuk makanan yang masih mentah²⁰. Makanan bersumber dari pangan, baik pangan segar maupun pangan olahan yang didalamnya mengandung berbagai macam komponen kimia baik yang bermanfaat maupun yang toksik atau tidak bermanfaat bagi tubuh manusia²¹.

Makanan adalah zat atau bahan tertentu yang memiliki manfaat bila dimasukkan ke dalam tubuh manusia dan memiliki unsur kimia sehingga tubuh dapat mengolah menjadi zat gizi yang dibutuhkan²². Secara biologis makanan berguna dalam memenuhi zat-

zat yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral agar tubuh dapat memenuhi fungsi fisiologisnya²¹.

Berdasarkan ilmu antropologi gizi, dijelaskan bahwa makanan merupakan konsep kebudayaan. Dengan demikian, fungsi makanan sangatlah beragam, selain fungsi secara biologis, juga fungsi sosial, budaya, dan agama. Keberagaman fungsi makanan tercakup dalam:

- a. Fungsi gastronomik dikaitkan dengan bagaimana makanan memenuhi kebutuhan perut (*gaster*) yang kosong. Pemilihan makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan selera dan preferensi atau kesukaan. Sebagai contoh, orang Eropa menyukai pangan lunak, orang Afrika lebih menyukai makanan daging dan orang Asia memiliki selera yang tinggi dengan rasa tertentu dari pangan, khususnya beras.
- b. Fungsi sebagai identitas budaya berhubungan dengan indikator asal budaya. Sebagai contoh, orang Jawa lebih suka makanan manis, orang Padang suka makanan berlemak tinggi, orang Eskimo menyukai daging mentah, orang beragama Hindu tidak makan daging, dan orang beragama Islam diharamkan mengonsumsi daging babi.
- c. Fungsi religis dan magis dikaitkan dengan upacara – upacara khusus

agama. Biasanya dikaitkan dengan ritual atau persembahan. Fungsi ini melibatkan makanan yang berperan sebagai persembahan dengan berbagai alasan, misalnya makanan untuk dewa, berdamai dengan dewa, berkomunikasi dengan dewa, memperbarui kehidupan, untuk tujuan peramalan, meneguhkan perjanjian, mengusir setan, dan untuk pertukaran. Sebagai contoh sajian daging kambing pada acara aqiqah atau pemberian nama anak yang beragama Islam, makanan sesajen bagi kepercayaan tertentu.

- d. Fungsi komunikasi lebih bersifat komunikasi non-verbal. Fungsi ini biasanya menguatkan komunikasi verbal. Sebagai contoh, saling menghantak makanan atau ketupat kepada tetangga pada saat Hari Raya Idul Fitri, mengirimkan parcel buah – buahan.
- e. Fungsi sosial ekonomi sehingga terkadang nilai gizi makanan tersebut menjadi terkesampingkan. Sebagai contoh konsumsi makanan bagi orang kaya identik dengan makanan mahal, lezat, restoran mewah, pesta, dan sebaliknya.
- f. Fungsi sebagai simbol kekuasaan dan kekuatan sering kali pangan menjadi alat propaganda politik. Embargo pangan/ makanan merupakan contoh simbol kekuasaan / kekuatan yang melibatkan makanan. Dalam

lingkup keluarga, adanya perbedaan makanan antara ayah dan anak²¹.

3. Definisi Makanan Sehat

Makanan sehat adalah mengonsumsi sejumlah makanan yang tepat dari semua kelompok makanan secara berurutan untuk memastikan bahwa tubuh individu dilengkapi dengan tepat dan mampu berfungsi tepat, tergantung pada gaya hidup dan tingkat aktivitas²³.

Makanan yang bergizi seimbang bagi tubuh dapat dikatakan sebagai makanan sehat. Makanan seimbang yang dapat memenuhi kebutuhan manusia disebut sebagai makanan bergizi, makanan tersebut mengandung beberapa zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang dapat memenuhi kesehatan tubuh manusia¹⁶. Makanan yang lezat, mewah, dan enak belum tentu dapat dikatakan sehat, karena terkadang justru makanan tersebut dapat memicu timbulnya penyakit²⁴.

Makanan sehat berfungsi sebagai :

- a. Sumber energi, zat yang terkandung dalam makanan dapat menghasilkan tenaga atau energi untuk manusia beraktivitas. Kandungan zat dalam makanan sebagai sumber energy atau tenaga bagi tubuh yaitu karbohidrat dan lemak.
- b. Pembangun tubuh, zat yang berfungsi sebagai regenerasi sel atau mengganti sel-sel yang rusak

serta mendukung proses pertumbuhan. Zat makanan yang berfungsi sebagai zat pembangun tubuh yaitu protein dan mineral.

- c. Pelindung tubuh, dalam proses metabolisme tubuh makanan berfungsi sebagai homeostatis yang bertugas dalam mengatur kerja bagian tubuh tertentu seperti jantung, tulang, syaraf, serta hormon. Zat makanan yang berfungsi sebagai pelindung tubuh adalah protein, vitamin, mineral, dan air²⁴.

B. Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan

1. Makanan dan Gizi Seimbang

Secara etimologi, gizi atau “*ghidzdz*” berarti semua hal yang memiliki kaitan dengan makanan. Sedangkan dalam perspektif kesehatan, gizi adalah zat yang dikandung makanan dan diperlukan tubuh untuk dapat tumbuh dan berkembang²⁵.

Gizi dan makanan tidak dapat dipisahkan karena setiap makanan yang kita makan seharusnya memiliki kandungan gizi terutama zat gizi esensial (makro dan mikro). Pemilihan makanan yang tepat, seimbang, cukup, dan tidak berlebihan adalah kunci dari kesehatan tubuh. Apabila tubuh memiliki cukup gizi, maka akan mampu menurunkan risiko terserang penyakit yang tidak diinginkan²¹.

Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang



Sumber: *Kementerian Kesehatan RI, 2014*

Gizi seimbang memiliki prinsip 4 pilar, yang mengatur agar pemasukan dan pengeluaran zat gizi dari tubuh dapat seimbang, yaitu :

1. Mengonsumsi makanan beragam

Diantara banyaknya jenis makanan, hanya Air Susu Ibu (ASI) yang memiliki zat gizi lengkap yang diperlukan setiap tubuh bayi yang baru dilahirkan hingga berusia 6 bulan. Seperti halnya nasi yang merupakan sumber utama penghasil kalori, namun minim kandungan vitamin dan mineral, namun sebaliknya sayur dan buah yang tinggi kandungan vitamin dan mineral namun kurang memiliki kandungan kalori dan protein, selain itu, ikan merupakan sumber utama protein namun tidak memiliki kecukupan kalori yang diperlukan oleh manusia. Bayi sampai usia 6 bulan, hanya membutuhkan ASI untuk memenuhi kecukupan tumbuh kembangnya, selain itu ASI juga sesuai dengan keadaan fisiologis pencernaan bayi.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh keberadaan penyakit infeksi. Hal ini dapat mempengaruhi baik orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak. Bagi seseorang menderita penyakit infeksi, maka akan mereduksi jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuhnya dan dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan. Seharusnya pada saat seseorang menderita infeksi, tubuh akan memerlukan lebih banyak zat gizi untuk dapat memenuhi peningkatan metabolisme, terutama apabila infeksi yang diderita disertai dengan panas.

Pada penderita diare, kondisi akan semakin parah apabila asupan zat gizi dan cairan menurun. Selain itu, kemungkinan untuk dapat terkena penyakit infeksi juga akan meningkat karena dalam kondisi kekurangan gizi, kuman maupun bakteri pembawa penyakit akan bertambah jumlahnya dan lebih mudah masuk ke dalam tubuh. Sehingga dapat ditarik benang merah, bawa ada hubungan timbal balik antara kekurangan gizi dengan penyakit infeksi.

3. Melakukan aktivitas fisik

Dalam melakukan aktivitas fisik, seseorang memerlukan energi. Aktivitas fisik adalah segala kegiatan tubuh manusia dalam rangka menjaga keseimbangan antara zat gizi baik

yang keluar maupun masuk ke dalam tubuh, khususnya sumber energi. Metabolisme zat gizi dalam tubuh manusia juga dapat diperlancar dengan dilakukannya aktivitas fisik.

4. Menjaga dan Menyeimbangkan Berat Badan (BB)

Berat badan yang normal dapat menjadi indikator bahwa zat gizi dalam tubuh manusia memiliki jumlah yang seimbang. Indikator tersebut disebut Indeks Masa Tubuh (IMT). Pemantauan BB agar tetap menjadi tetap dan normal harus selalu dilakukan dan dijadikan pola hidup²⁶.

Berikut adalah 6 (enam) zat gizi utama yaitu:

1. Air

Kalimat berbentuk pertanyaan merupakan suatu peringatan secara halus dan tidak langsung, agar kita memperhatikan dan memikirkan tentang air yang kita minum. Air adalah nutrisi yang terpenting didalam kehidupan manusia agar manusia dapat melangsungkan dan bertahan hidup. Air dalam tubuh manusia berfungsi sebagai pelarut zat gizi melalui serangkaian proses pencernaan. Selain itu air juga sebagai alat pengangkut zat gizi yang sudah melalui proses pencernaan ke dalam saluran darah serta saluran limfatik untuk didistribusikan ke seluruh sel – sel jaringan tubuh⁸. Betapa pentingnya air untuk kehidupan

manusia tecermin dari ayat yang menganjurkan agar manusia memperhatikan air minumannya sebagaimana tersurat dalam QS Al – Waqiah ayat 68:

أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ (٦٨)

Artinya: Pernahkah kamu memperhatikan air yang kamu minum?

Kalimat berbentuk pertanyaan merupakan suatu peringatan secara halus dan tidak langsung agar kita memperhatikan dan memikirkan tentang air yang kita minum.

2. Karbohidrat

Karbohidrat berasal dari Bahasa Yunani “*sakcharon*” yang berarti gula. Senyawa organik seperti karbon, hidrogen, dan oksigen menjadi satu rangkaian membentuk suatu zat yang disebut karbohidrat dan memiliki fungsi menjadi sumber tenaga/energi. Namun fungsi karbohidrat bukanlah hanya sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai fungsi keberlangsungan proses metabolisme dalam tubuh²¹. Beberapa bahan makanan yang kaya akan karbohidrat diantaranya kentang, jagung, beras, dan lain-lain. Al-Qur’an mengungkapkan tentang bahan makanan biji – bijian itu dalam QS Ya Sin ayat 33:

وَآيَةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ (٣٣)

Artinya: Suatu tanda (kekuasaan Allah) bagi mereka, tanah yang sudah mati, kami menghidupkannya dan kami keluarkan biji-bijian dari tanah tersebut, maka dari biji- bijian itu mereka makan.

3. Lemak

Selain karbohidrat, lemak juga merupakan sumber energi yang juga memiliki peran dalam menjaga agar tubuh hangat termasuk organ dalam tubuh manusia serta melarutkan vitamin A, D, E dan K, dan ikut serta dalam membentuk hormon dan asam empedu. Ada beberapa makanan yang kaya akan lemak, diantaranya mentega, lemak hewan, dan lain-lain ²⁴.

Dalam Al –Qur’an di isyaratkan penggunaan minyak dalam makanan sebagaimana tertulis di QS Al- Mu’minun ayat 20:

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذُّهْنِ
وَاصْبِغْ لِكُلِّينَ

Artinya: Dan sebatang pohon yang tumbuh dari gunung Sinai (zaitun) yang menghasilkan minyak dan pembangkit selera (bumbu) bagi mereka yang menggunakannya untuk makan.

4. Protein

Protein secara etimologi dikenal dengan “*protos*” yang berasal dari Bahasa Yunani memiliki arti paling utama. Segala

macam kegiatan yang dilakukan manusia selalu memiliki keterkaitan dengan protein. Fungsi protein secara umum untuk pertumbuhan, pembentukan, komponen struktural, pengangkut penyimpan zat gizi, enzim, pembentuk antibodi dan sumber energi ²¹.

Hampir semua bahan makanan mengandung protein karena semua jasad hidup mengandung protein. Hanya jenis dan jumlahnya berbeda – beda pada tiap jasad hidup itu. Protein dibagi menjadi dua, yaitu protein yang bersumber dari hewan yang disebut protein hewani dan protein yang bersumber dari tumbuhan yang disebut protein nabati ⁸. Mengenai bahan makanan hewani dari darat, Al – Qur’an memberikan petunjuk melalui QS surat Al- Mu’min ayat 79:

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا (٧٩)
وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Artinya: Allah yang menjadikan hewan-hewan ternak untukmu, sebagian untuk kamu kendarai dan sebagian lagi kamu makan.

Mengenai bahan makanan nabati dari darat, Al – Qur’an memberikan petunjuk melalui QS surat Al- Baqarah ayat 61:

وَإِذْ قُلْنَا يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ
فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ

لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَائِهَا
وَفُومِهَا وَعَدْسِهَا وَبَصَلٍ

Artinya: Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahya" ...

5. Vitamin

Vitamin secara etimologi bermakna gabungan kata "vital" artinya "hidup" dan *amina* (amin) yang mengacu pada suatu gugus organik yang memiliki atom nitrogen (N) ²¹.

Vitamin pada dasarnya dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang tidak banyak, namun penting untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan manusia. Tubuh manusia akan terganggu apabila ia kekurangan vitamin, namun tidak boleh kelebihan vitamin juga. Jadi baik kekurangan, maupun kelebihan masukan vitamin akan mengganggu kesehatan badan. Dari sudut ilmu gizi, sayuran merupakan sumber mineral dan vitamin ⁸. Dalam Al-Qur'an secara jelas menganjurkan agar manusia makan sayur-mayur, sebagaimana tersurat dalam QS Yunus ayat 24:

إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ
فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ ...
وَالْأَنْعَامُ

Artinya: Sesungguhnya perumpamaan kehidupan duniawi itu, adalah seperti air (hujan) yang Kami turunkan dari langit, lalu tumbuhlah dengan subur karena air itu tanam-tanaman bumi, di antaranya ada yang dimakan manusia dan binatang ternak.

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat jelas – jelas menganjurkan kepada umat manusia agar mereka mengkonsumsi buah – buahan yang merupakan sumber vitamin salah satunya QS Al- Mu'minun ayat 19:
فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا
فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Artinya: Dengan itu Kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur; di dalamnya kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu kamu makan.

2. Makanan Halal dan Haram

1. Halal

Halal secara etimologi dikenal dengan "*halla*" arti "lepas" atau "tidak terikat". Halalan adalah segala sesuatu yang diperbolehkan dan tidak terikat dengan berbagai macam ketentuan. *Thayyib* memiliki arti "lezat, baik sehat, menentramkan". Sedangkan apabila

makanan yang baik dan tidak kotor baik dari zat yang dikandungnya serta tidak tercampur benda yang najis maka dikenal dengan *thayyib*.²⁷

Al-Quran dan Hadis sudah mencantumkan keharusan bagi manusia agar memilih makanan yang halal dan *thayyib* (baik) untuk dikonsumsi, salah satunya tercantum dalam surat Al-Baqarah [2]:168 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا
وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: “Wahai manusia!

Makanlah yang halal lagi baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu”.

2. Haram

Menurut hukum Islam, secara garis, perkara (benda) haram terbagi menjadi dua, haram *li-zatih* dan haram *li-gairih*. Islam membagi haram menjadi dua, yaitu haram *lidzatihi* dan haram *lighairihi*.

- a. Haram *lidzatihi* yaitu makanan yang sudah jelas diharamkan oleh Al-Qur'an dan hadist, seperti daging babi, darah, serta semua jenis makanan yang membahayakan kesehatan manusia.
- b. Haram *lighairihi* yaitu makanan yang awalnya halal namun karena faktor tertentu dapat

menjadi haram antara lain binatang yang disembelih untuk sesajian, binatang yang disembelih tanpa menyebut nama Allah (Basmalah) dan sebagainya²⁴.

Firman Allah pada QS. Al-Mâ'idah (5):

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ
وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ

Artinya: Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah.

3. *Syubhat* (Samar)

Syubhat adalah sesuatu yang masih belum memiliki kejelasan apakah makanan halal atau haram hukumnya.

3. Pengolahan Makanan

Menurut Sumantri (2010) ada 3 hal yang harus dicermati dalam mengolah makanan, diantaranya:

1. Tempat makanan diolah

Tempat pengolahan makanan salah satunya dapur, yang harus diperhatikan dan dijaga kebersihannya dan lingkungan yang ada disekitarnya.

2. Penjamah makanan.

Penjamah makanan atau orang yang mengolah makanan sangat rentan untuk dapat menularkan penyakit terutama infeksi dan bakteri. Salah satu infeksi yang dapat ditularkan

contohnya bakteri *salmonella* yang ditularkan melalui kulit. Oleh karena itu, tenaga pengolah makanan/penjamah makanan harus dalam keadaan bersih dan sehat dalam melakukan pengolahan makanan.

3. Cara pengolahan makanan

Cara pengolahan yang baik adalah tidak terjadinya kerusakan-kerusakan sebagai akibat cara pengolahan yang salah dan mengikuti kaidah atau prinsip higiene dan sanitasi yang baik atau disebut GMP (*Good manufacturing practice*)²⁸.

Keamanan pangan sangat penting untuk diterapkan dalam segala proses yang terjadi dalam pengolahan makanan dari mulai membuat, menghasilkan, menangani sampai menyediakan makanan ke tangan konsumen sehingga makanan sudah sepatutnya melalui perjalanan yang cukup panjang, yang terbagi menjadi dua rangkaian, diantaranya:

1. Rantai Makanan (*Food Chain*)

Segala macam proses perjalanan makanan mulai dari pembibitan, pertumbuhan, produksi bahan pangan, untuk pada akhirnya disajikan disebut dengan rantai makanan. Pada setiap proses yang dilalui oleh makanan sebelum akhirnya disajikan, dapat berisiko mengalami pencemaran yang dapat mengurangi mutu makanan, oleh

karena itu diperlukan perhatian dalam mengamankan proses perjalanan rantai makanan sebelum sampai di tangan konsumen.

2. Lajur makanan (*Food Flow*)

Makanan yang sedang melalui rangkaian proses pengolahan dikenal dengan lajur makanan, yang memiliki tahap rawan pencemaran (*critical point*) dan harus dikendalikan dengan baik agar dapat menghasilkan makanan yang baik dan aman bagi konsumen²⁹.

a. *Good Manufacturing Practice (GMP)*

Untuk meminimalkan adanya kontaminasi produk pangan, maka dilakukan GMP (*Good Manufacturing Practices*). GMP dapat menjamin produk pangan aman untuk dikonsumsi setelah dilakukan proses yang benar dalam pengolahan dan sanitasi pangannya. Ada delapan bidang yang menjadi kunci kondisi sanitasi untuk SSOP yang telah ditetapkan oleh FDA (*Food and Drug Administration*) yang diantaranya berisi tentang sanitasi pekerja, sanitasi ruang dan peralatan sanitasi, dan sanitasi lingkungan³⁰.

b. *Hazard Analysis Critical Control Point (HACCP)*

HACCP digunakan dalam menetapkan system implemetasi prosedur HACCP di semua sektor yang mengembangkan jaminan keamanan penyediaan pangan ataupun proses pengolahan pangan hingga ke tangan konsumen. Perusahaan atau industry pangan yang menggunakan HACCP berkaitan erat dengan system-sistem lain seperti GMP (Good Manufacturing Practices), ISO (*International Organization for Standardization*) ataupun standar-standar lain yang digunakan di masing-masing negara untuk menjamin kualitas makanan³¹.

Pendekatan HACCP ini dapat disesuaikan dengan perkembangan desain, prosedur, proses atau teknologi pengolahan makanan. Selain meningkatkan keamanan bahan pangan dan makanan itu sendiri, HACCP juga dapat menghasilkan keuntungan

penggunaan bahan baku terbaik dan reaksi yang lebih cepat apabila muncul masalah dalam proses produksi. Pemerintah menjadi terbantu dalam melaksanakan pengawasan rutin dan memfokuskan pengawasan pada makanan yang beresiko tinggi bagi kesehatan serta dengan diterapkannya HACCP dapat meningkatkan kepercayaan dalam perdagangan lokal maupun internasional²⁹.

Kesimpulan

Manusia mengonsumsi makanan dengan tujuan untuk menjaga keberlangsungan hidupnya. Makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat higiene dan juga halal. Halal dalam hal ini sudah diatur di dalam Al-Qur'an dan Hadis. Hal ini menunjukkan bahwa antara islam dan kesehatan pada dasarnya memiliki satu tujuan yang sama demi kebaikan manusia. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi dan benar-benar diperhatikan agar manusia terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan.

Daftar Pustaka

1. Undang - Undang. No 36 tentang "Kesehatan." 2009 p. 207–21.
2. M. Dikry Alfin Nugroho. Kondisi Higiene Penjamah Makanan dan Sanitasi Kantin di Sman 15 Surabaya. 2014;(1):166–70.
3. Setyorini E. Hubungan Praktek Higiene Pedagang Dengan Keberadaan Escherichia Coli Pada Rujak yang Dijual di Sekitar Kampus Universitas Negeri Semarang. Unnes J Public Heal. 2013;2(3):1–8.
4. Departemen Kesehatan RI. Indikator Indonesia Sehat 2010. Jakarta; 2003. 1-40 p.
5. Departemen Kesehatan RI. Higiene Sanitasi Pangan. 2015;7–9.
6. World Health Organization. Who estimates of the global burden of foodborne diseases. Genava; 2015.
7. Muhandri K. Sistem Jaminan Mutu Industri

DOI:

- Pangan. Bandung: IPB Press; 2006.
8. Tirtawinata TC. Makanan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Ilmu Gizi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2006. 349 p.
 9. Jauhari I. Kesehatan dalam Pandangan Hukum Islam. *Kanun J Ilmu Huk.* 2011;13(3):33–58.
 10. Aliyah H. Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Hermeneut J Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.* 2016;10(2):214–38.
 11. Aziz M. Perspektif Maqashid Al-Syariah Dalam Penyelenggaraan Jaminan Produk Halal di Indonesia Pasca Berlakunya Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2014 Tentang Jaminan Produk Halal. *AL HIKMAH J Stud Keislam [Internet].* 2017;7(2):78–84. Available from: <http://ejournal.kopertais4.or.id/pantura/index.php/alhikmah/article/view/3284>
 12. Hashman A. Rahasia Kesehatan Rosulullah. Jakarta: Noura Book; 2012.
 13. Ramlah UF. Implementasi jaminan produk pangan halal di Jambi. *Ijtihad J Wacana Huk Islam dan Kemanus.* 2018;18(2):211–26.
 14. Nashirudin M. Pandangan Majelis Tafsir Al-Qur'an (MTA) Tentang Makanan Halal dan Haram (Kajian Usul Fikih). *J Al-Manahij.* 2016;10(2):235–52.
 15. Herliani Y, Rahmaniar, Farid FM. Pengaruh Perilaku Konsumen dan Label Halal Produk Makanan Rumah Tangga Terhadap Keputusan Konsumsi di Palangka Raya. *J Al-Qardh.* 2017;5(1):60–5.
 16. Yanggo HT. Makanan dan Minuman dalam perspektif hukum islam. *Tahkim.* 2013;9(2):1–21.
 17. Rahman AA. Sekuriti Makanan Dari Perspektif Syariah. *J Syariah.* 2009;17(2):299–326.
 18. Nurhayati. Kesehatan dan Perobatan dalam Tradisi Islam: Kajian Kitab Shahih Al-Bukhârî. *AHKAMJurnal Ilmu Syariah.* 2016;16(2):223–8.
 19. Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
 20. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi (Edisi Revisi). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2009.
 21. Pakar Gizi Indonesia. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC; 2016. 621 p.
 22. Adriani. M dan Wijatmadi. B. Pengantar Gizi Kesehatan Masyarakat (edisi ke-4). Jakarta: Kencana; 2016.
 23. Cwerner S, Gadsby D. Healthy eating health behaviours joint strategic needs. *Lancash Ctry Counc.* 2014;(November):5.
 24. Irawan DWP. Pangan Sehat, Aman, Bergizi, Berimbang, Beragam dan Halal. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES); 2016.
 25. Su'dan. Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa; 1997. 319 p.
 26. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
 27. Aisjah Girindra. "Dari sertifikasi Menuju Labelisasi Halal." Jakarta: Pustaka Jurnal Halal; 2008. 13 p.
 28. Arif Sumantri. Kesehatan Lingkungan & Perspektif Islam. Jakarta: Kencana; 2010.
 29. Nurhaedar Jafar. Aspek Keamanan Pangan Pada Penjamah Makanan Di Penyelenggaraan Makanan Institusi. 2012;
 30. Sri Rini Dwiari dkk. Teknologi Pangan. Vol. 106, *Mycological Research.* Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan; 2008. 1-264 p.
 31. Spiegel M van der. Measuring effectiveness of food quality management. *van Wageningen Universiteit;* 2004.