

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/336551918>

MAKANAN HIGIENIS DAN BERGIZI DALAM PERSPEKTIF AGAMA ISLAM

Article · July 2019

CITATIONS

0

READS

2,505

2 authors, including:



Ihsan Sa'dudin

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

15 PUBLICATIONS 8 CITATIONS

SEE PROFILE

MAKANAN HIGIENIS DAN BERGIZI DALAM PERSPEKTIF AGAMA ISLAM

Munasib, Ihsan Sa'dudin

Dosen Universitas Jenderal Soedirman

Email: munasib.231@gmail.com

Abstract

Material content of Islamic Education at the University of Health is not only related to pure Islamic material. But ideally it is correlated with facultative-based material and study programs.

Food studies in the Nutrition Science Study Program will always be interesting and developing, one of the focuses of the study is about food safety and halalness. Many studies have examined food security using the food science and health sciences approaches, but there are still few studies that discuss food halalness. Therefore an interdisciplinary approach is needed, namely integrating Islamic science approaches (Islamic Education) with health sciences. The purpose of this study is to find a picture of the concept of hygienic and nutritious food in the perspective of Islam.

Keywords: PAI material, food, hygienic, nutritious

Abstrak

Konten materi Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi Kesehatan tidak hanya berkaitan dengan materi-materi *pure* keislaman. Namun idealnya dikorelasikan dengan materi yang berbasis fakultatif dan program studi.

Kajian tentang makanan pada Program Studi Ilmu Gizi akan selalu menarik dan berkembang, salah satu fokus kajiannya adalah tentang keamanan dan kehalalan makanan. Banyak penelitian yang mengkaji keamanan makanan dengan menggunakan pendekatan ilmu pangan maupun ilmu kesehatan, akan tetapi masih sedikit penelitian yang membahas tentang kehalalan makanan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan interdisipliner, yaitu memadukan pendekatan ilmu keislaman (Pendidikan Agama Islam) dengan ilmu kesehatan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan gambaran konsep makanan yang *higienis* dan bergizi dalam perspektif Agama Islam.

Keywords: Materi PAI, makanan, higienis, bergizi

A. Pendahuluan

Konten materi Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi Kesehatan tidak hanya berkaitan dengan materi-materi *pure* keislaman. Namun idealnya dikorelasikan dengan materi yang berbasis fakultatif dan program studi.

ISSN Jurnal Tawadhu:

2597-7121 (media cetak)

2580-8826 (media online)

Diskursus tentang makanan pada Program Studi Ilmu Gizi akan selalu menarik dan berkembang, salah satu fokus kajiannya adalah tentang keamanan dan kehalalan makanan. Banyak penelitian yang mengkaji keamanan makanan dengan menggunakan pendekatan ilmu pangan maupun ilmu kesehatan, akan tetapi masih sedikit penelitian yang membahas tentang kehalalan makanan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan interdisipliner, yaitu memadukan pendekatan ilmu keislaman (Pendidikan Agama Islam) dengan ilmu kesehatan.

Kajian kehalalan makanan sekarang bukan merupakan masalah atau isu agama saja akan tetapi sudah menjadi *trend* global dan menjadi kajian *scientific* (Umar Santoso, 2009: 18). Bahkan di beberapa negara maju seperti Inggris, Jerman, Amerika, Prancis, Jepang dan Cina sudah mengkaji tentang kehalalan makanan (*halal food*) dan memasukkannya dalam kurikulum pendidikan.

Ironisnya di Indonesia, yang notabene negara yang warganya mayoritas muslim, semangat dan intensitas dalam mengkaji masalah kehalalan makanan belum setinggi sebagaimana yang telah dilakukan oleh perguruan tinggi luar negeri. Belum lagi ditambah dengan paradigma dikotomik yang beranggapan bahwa agama itu terpisah dengan bidang-bidang yang berkembang di dunia, termasuk di dalamnya masalah makanan. Sehingga dalam realitasnya, tidak sedikit warga masyarakat yang belum mempunyai pemahaman tentang makanan halal dan *thoyyib* dengan makanan yang *higienis* dan bergizi secara terintegrasi.

Selain itu, kurikulum di Indonesia sendiri kurang memperhatikan tentang kajian kehalalan makanan. Hal ini dapat terlihat dari belum diberlakukannya mata kuliah *halal food* sebagai kuliah di beberapa perguruan tinggi. Oleh karena itu dibutuhkan langkah kongkret sebagai akselerasi pemahaman tentang keamanan dan kehalalan makanan melalui edukasi dan kajian-kajian yang detail dan mendalam.

Bertolak dari latar belakang di atas, maka diperlukan kajian interdisipliner untuk merubah paradigma (*sifting pardigma*) dan meningkatkan pemahaman tentang makanan. Salah satunya adalah penggunaan pendekatan ilmu keagamaan yang dipadukan dengan ilmu kesehatan yang dijadikan sebagai pisau analisis dalam penelitian. Apalagi Indonesia merupakan negara yang kebanyakan penduduknya beragama Islam, maka sudah sewajarnya dalam mengonsumsi makan itu tidak

hanya mempertimbangkan higienitas dan ketersediaan gizi saja akan tetapi memperhatikan aspek kehalalan dan kethayyiban. Dengan penggunaan dua pendekatan ini diharapkan dapat memberikan interpretasi yang komprehensif dan holistik serta menjawab permasalahan-permasalahan yang muncul di tengah masyarakat.

B. Pembahasan

Penelitian ini diklasifikasikan ke dalam jenis penelitian literatur. Metode studi literatur merupakan serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian (Mestika, 2008: 3).

Secara metodologis ada empat langkah yang harus ditempuh dalam *library research*. *Pertama*, mempersiapkan alat. Alat dan perlengkapan dalam studi kepustakaan ini dapat berupa ballpoint, pensil, dan media catatan. *Kedua*, penyusunan bibliografi kerja. Bibliografi kerja merupakan catatan tentang bahan sumber utama yang digunakan dalam penelitian. *Ketiga*, pengaturan durasi waktu dalam hari atau bulan untuk melakukan penelitian. *Keempat*, membaca dan menulis catatan observasi (Khatibah, 2011: 38-39).

Mengacu kepada pendapat bahwa objek penelitian adalah objek atau materi yang dijadikan kajian dalam sebuah penelitian (Mahsun, 2000: 12). Sehingga objek penelitian dalam studi ini adalah higienitas dan unsur gizi makanan.

Sedangkan sumber atau subjek penelitian berupa sumber data primer dan sekunder. Menurut Suharsimi Arikunto sumber data dapat berupa benda, kegiatan, orang, tindakan dan yang lainnya (Arikunto, 2002: 107). Sumber data primer pada kajian ini ialah buku-buku yang berkaitan dengan makanan dalam Islam dan buku-buku tentang makanan yang *higienis* dan bergizi. Adapun sumber data sekundernya ialah al-Qur'an, hadits, jurnal, *textbook*, artikel, ensiklopedi, *mu'jam*, dan sumber pendukung lainnya yang berkaitan tentang konsep yang diteliti.

Dalam menganalisis data, penulis memulainya dengan materi hasil observasi seraya memperhatikan secara sekuensif dari yang paling relevan, relevan, dan cukup relevan. Metode lain dapat juga dilakukan, misalnya dengan menyeleksi tahun penelitian dimulai dari yang terbaru, dan berangsur-angsur mundur melihat ke

tahun yang terlebih dahulu dilaksanakannya penelitian. Dilanjutkan dengan membaca abstraks dan *summary* dari penelitian-penelitian terdahulu agar dapat memberikan penilaian apakah masalah yang dikaji sesuai dengan yang hendak dicari *problem solving*nya dalam penelitian. Kemudian mencatat hal-hal yang *urgent* dan sesuai dengan fokus kajian penelitian. Peneliti juga mencatat berbagai sumber informasi dan mencantumkan referensi yang dituju agar tidak terjebak dalam unsure plagiat. Setelah itu, membuat catatan, rujukan atau informasi yang ditulis secara sistematis dan rinci sehingga peneliti mudah dalam mencarinya (Eka Diah Kartiningrum, 2015: 6).

1. Makanan *Higienis* Dan Bergizi

Makanan secara keilmuan dan kesehatan tidak memandang apakah makanan tersebut halal atau tidak, sebab yang dijadikan sebagai tolak ukurnya ialah unsur gizi dari bahan makanan dan produk makanan. Apabila suatu bahan makanan memiliki unsur gizi yang baik dan di dalamnya mengandung bahan mineral makro dan mikro seperti karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin yang dapat mendukung kinerja tubuh lebih baik, serta terbukti secara klinis, maka makanan tersebut sehat dan baik untuk dikonsumsi tanpa melihat asal dari makanan dan bagaimana cara memperolehnya (Maftuhah, 2014: 390).

Makanan higienis merupakan makanan yang tidak mengandung racun yang membahayakan kesehatan dan tidak mengandung kuman penyakit. Sedangkan makanan bergizi adalah makanan yang mengandung unsur gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, protein, mineral, lemak, vitamin, dan air (Hanifa N. dan Luthfeni Hanifa, 2006: 56).

Adapun zat gizi ialah unsur yang ada pada makanan yang dapat memberikan *kemashlahatan* bagi kesehatan tubuh manusia. Kandungan gizi dari masing-masing bahan makanan berbeda-beda. Perbedaan ini dapat berupa kandungan jenis zat gizi yang ada dalam makanan, atau mengacu dari segi jumlah zat gizi makanan. Setiap zat gizi memiliki fungsi masing-masing dan tidak dapat berdiri sendiri dalam membangun tubuh serta dalam menjalankan proses metabolisme badan.

Almatsier berpendapat bahwa zat gizi ialah ikatan kimia (karbohidrat, protein, mineral, lemak, vitamin, dan air) yang dibutuhkan oleh tubuh untuk

melakukan fungsinya sebagai sumber energi yang bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme. Ia juga berfungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia dan memelihara jaringan tersebut, serta mengatur seluruh proses kehidupan.

Kunci dalam mengontrol pertumbuhan mikroba pada produk makanan adalah dengan memperhatikan ke higienisan dalam penanganan makanan. Munculnya kasus-kasus keracunan makanan sebagian besar disebabkan oleh makanan yang tidak higienis dan tidak memadainya kondisi sanitasi makanan. Implementasi konsep higienis yang baik dapat meminimalisir dan memutuskan rantai infeksi terhadap makanan (Winiati P. Rahayu dkk., 2011: 135).

Menurut Fathonah, sanitasi adalah pemeliharaan atau penciptaan kondisi yang dapat mencegah munculnya penyakit mencegah terjadinya kontaminasi makanan. Jumlah bibit penyakit yang biasanya terdapat dalam makanan dapat diturunkan dengan melakukan proses sanitasi yang baik. Sanitasi bertujuan untuk mengamankan makanan agar tetap bersih, dan sehat. Sedangkan higienis adalah usaha kesehatan yang mempelajari pengaruh kondisi lingkungan terhadap kesehatan tubuh manusia, serta upaya mencegah munculnya penyakit dikarenakan faktor lingkungan. Secara substansial higienis lebih mengarah kepada tindakan atau usaha kepada manusia baik individu maupun masyarakat, sedangkan sanitasi lebih memfokuskan kepada faktor lingkungan hidup manusia (Maryadi Putra M., 2014: 2).

Sanitasi dalam industri makanan dapat meliputi kegiatan-kegiatan yang secara *aseptic* dalam persiapan, pengolahan, dan pengemasan produk makanan. Selain itu juga dapat berupa sanitasi dan pembersihan pabrik, peralatan pabrik, lingkungan pabrik dan kesehatan para pekerja (Betty Sri Laksmi Jenie, 1987: 1).

Makanan yang tidak aman salah satunya dikarenakan kondisi sanitasi dan higienitas yang tidak baik sehingga berimplikasi kepada terjadinya kontaminasi pangan. Selain itu juga disebabkan oleh cemaran kimiawi atau biologis yang sangat beresiko terhadap gangguan kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang (Winiati P. Rahayu dkk., 2011: 139-140).

Risiko makanan tercemar bahaya mikrobiologis sangat dipengaruhi oleh kondisi dari pangan sendiri maupun kondisi di luar pangan. Salah satu faktor yang

mempengaruhi pertumbuhan mikroba dari luar pangan adalah kondisi sanitasi, baik sanitasi pekerja, sanitasi alat maupun sanitasi lingkungan (Winiati P. Rahayu dkk., 2011: 155).

2. Makanan *Higienis* Dan Bergizi Dalam Perspektif Agama Islam

Dalam pandangan Agama Islam, terma makanan *higienis* dan bergizi dekat dengan istilah makanan yang *halal* dan *thayyib*. Untuk itu, penulis terlebih dahulu paparkan terminologi *halal* dan *thayyib*. Halal berasal dari kata *halla* yang berarti tidak terikat atau lepas. Hal ini dapat dimaknai bahwa sesuatu yang dikatakan halal adalah ketika ia terlepas dari ikatan bahaya, baik bahaya duniawi maupun bahaya ukhrawi. Selain itu, kata halal juga mengandung arti boleh. Dalam etimologi hukum, halal mencakup segala sesuatu yang dibolehkan oleh agama, baik kebolehan yang bersifat *mubah* (boleh), kebolehan yang bersifat *makruh* (anjaran untuk ditinggalkan), maupun kebolehan yang bersifat *sunnah* (anjaran untuk dilakukan) (M. Quraish Shihab, 2011: 136).

Halal merupakan suatu pembolehan hukum yang diperoleh melalui penghancuran simpul permasalahan yang dilarang, dan syariat memerintahkan untuk melakukannya (Yusuf Qardhawi, 1997: 15).

Sedangkan kata *thayyib*, secara etimologis artinya baik, lezat, sehat, utama dan menentramkan. Dalam konteks ilmu gizi, maksudnya ialah makanan yang tidak kotor dari segi zatnya, tidak tercampur najis dan tidak rusak (kadaluarsa). Dengan kata lain bahwa makanan *thayyib* ialah makanan yang mengundang selera orang yang mengkonsumsinya, dan tidak mendatangkan *kemadhorotan* bagi fisik dan akalnya (M. Quraish Shihab, 2011: 375-376).

Thoyyib juga menunjukkan kepada sesuatu makanan yang terhindar dari penyakit, kotoran dan merujuk kepada makanan yang mengandung kemanfaatan bagi tubuh, agama serta dihalalkan oleh Allah Swt (Hani Manshur Almazeedi, tt: 11). Dalam al Qur'an istilah *thoyyib* dihubungkan dengan perintah untuk memakan yang halal.

Bertolak dari dua definisi di atas maka makanan *halalan thayyiba* dapat diartikan sebagai makanan yang baik, sehat, lezat, terhindar dari bahaya penyakit, kotoran (najis) dan zat terlarang sehingga hukum syariat

memperbolehkan bahkan menganjurkan untuk mengkonsumsinya karena mengandung unsur kemanfaatan dan keutamaan bagi tubuh.

3. Zat dan Ruh Makanan *Higienis* Bergizi

Kajian tentang *Higienis* dan unsur gizi makanan tidak bisa dipisahkan dengan kajian tentang kehalalan dan kethayyiban suatu makanan. Halal merujuk kepada ruh makanan sedangkan *thoyyib* merujuk kepada zat makanan. Ruh makanan berkaitan dengan hal-hal di luar zat makanan yang berkorelasi dengan makanan tersebut yang dihubungkan dengan keberadaan Allah Swt.

Substansi dari ruh makanan adalah menghubungkan makanan dengan Sang Pencipta sebagai media *ma'rifat*, mengagungkan dan berkhidmat kepadaNya. Hal tersebut bisa diejawantahkan dengan memaknai asal-muasal makanan itu adalah karunia Allah Swt., dari mana makanan tersebut didapat (sesuai aturan Allah tidak), dan untuk apa makanan tersebut digunakan (untuk berkhidmat kepada Nya atau bukan) (Nurjannah, 2006: 148). Ketika dikaitkan dengan ajaran islam, inti sari dari ruh makanan adalah *tauhid* (mengesakan Allah) dan *ma'rifatullah* (memahami keberadaan dan kebesaran Allah)

Sedangkan zat makanan berkaitan dengan unsur fisik makanan yang memenuhi kriteria *thayyib* (baik) menurut ilmu gizi dan kesehatan. Contohnya buah, ketika bagian buah yang terdiri atas kulit, biji, dan daging itu mengandung zat yang dibutuhkan oleh kesehatan tubuh, tidak ada kuman, tidak ada bakteri, tidak busuk, tidak ada bibit penyakit, dan tidak tercemar maka buah ini dikatakan *thayyib* (baik) (Departemen Agama RI., 2003: 9-13).

Makanan halal ialah makanan yang tidak dilarang dalam al-Qur'an dan sunnah serta syariat membolehkannya untuk dikonsumsi. Makanan halal merupakan makanan yang didapatkan dengan metode yang halal, yaitu dengan cara-cara yang dibolehkan dan diridhai oleh Allah Swt. Kalau ada makanan yang baik namun diperoleh dengan cara yang tidak halal maka makanan ini bukan termasuk ke dalam kategori yang baik bagi kaum muslimin.

Makanan halal adalah makan yang memenuhi tiga kriteria halal. *Pertama*, halal dzatnya merujuk kepada bahan dasar makanan itu tidak mengandung unsur yang dilarang. *Kedua*, halal dari cara memperolehnya maksudnya adalah rizki yang digunakan untuk memperoleh makanan tersebut

dari pekerjaan yang dibolehkan dan tidak diharamkan. *Ketiga*, halal dari cara pengolahannya. Hal ini berarti bahwa dalam proses pengolahan makanan tidak menggunakan unsur zat yang diharamkan oleh agama (Maftuhah, 2014: 377).

Halal sendiri terdiri dari empat kategori, yaitu makruh, mubah, sunnah, dan wajib. Klasifikasi di atas secara tersirat mengandung maksud bahwa tidak semua makanan yang halal itu wajib dikonsumsi, akan tetapi harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi, karena setiap individu mempunyai keunikan dan karakteristik masing-masing (M. Quraish Shihab, 2011: 457).

Sebagaimana penulis jelaskan di atas bahwa, makanan higienis dan bergizi merupakan makanan yang mengandung unsur gizi yang dibutuhkan bagi kesehatan tubuh manusia serta memenuhi prinsip-prinsip higienis dan sanitasi sehingga di dalam makanan tersebut tidak mengandung racun atau kuman penyakit yang membahayakan bagi kesehatan.

Sehingga dapat dikatakan bahwa makanan higienis dan bergizi dalam perspektif ilmu kesehatan itu baru sebatas mengkaji wilayah ke-*thayyib*-an makanan belum sampai ke wilayah kehalalan makanan. Sedangkan konsep makanan higienis dan bergizi dalam pandangan Agama Islam tidak hanya mencakup ke wilayah kajian makanan dari segi unsur dan zat pembentuk makanan akan tetapi sampai kepada wilayah kajian ruh makanan.

C. Kesimpulan

Makanan higienis dan bergizi adalah makanan yang mengandung unsur gizi yang dibutuhkan bagi kesehatan tubuh manusia serta memenuhi prinsip-prinsip higienis dan sanitasi sehingga di dalam makanan tersebut tidak mengandung racun atau kuman penyakit yang membahayakan kesehatan.

Makanan higienis dan bergizi dalam pandangan ilmu kesehatan itu baru sebatas mengkaji wilayah ke-*thayyib*-an makanan belum sampai ke wilayah kehalalan makanan. Sedangkan konsep makanan higienis dan bergizi dalam perspektif Agama Islam tidak hanya mencakup ke wilayah kajian makanan dari segi unsur dan zat pembentuk makanan akan tetapi sampai kepada wilayah kajian ruh makanan.

DAFTAR PUSTAKA**Buku**

- Abadi, Tulus. 2011. *Peran Serta Masyarakat Dalam Pemberian Informasi Produk Halal*, Jakarta: Kemenkumham.
- Almazeedi, H. Manshur. tt. *Arabic Halal Vertion Brasil Tsaqofatul Halal*, Kuwait: Kuwait Institute for Scientific Research.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budi, Yoyok. 2003. Pramono. *Keamanan Pangan Rumah Tangga*, Semarang: UNDIP.
- Departemen Agama RI. 2003. *Pedoman Produksi Halal*, Jakarta: Proyek Pembinaan Pangan Halal Ditjend Bimas Islam dan Penyelenggaraan Haji.
- Hanifa, N. Luthfeni. 2006. *Makanan yang Sehat*, Bandung: Azka Press.
- Kartiningrum, Eka Diah. 2015. *Panduan Penyusunan Studi Literatur*. Mojokerto: LPPM Poltekkes Majapahit.
- Laksmi, BS. Jenie. 1987. *Sanitasi dalam Industri Pangan*, Bogor: IPB.
- Mahsun, M. S. 2000. *Penelitian Bahasa Berbagai Tahapan Strategi Metode dan Teknik-Tekniknya*, Mataram: MATaram Universty Press.
- Mestika, Zed. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Muchaddam, A. Fahham. 2014. *Jaminan kehalalan Produk Halal*, Jakarta: Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI).
- Putra, M. Maryadi. 2014. *Pemahaman Sanitasi Hygiene Penjaga Kantin di Lingkungan Kampus UPI*, Bandung: UPI.
- Qardhawi, Yusuf. 1997. *Al Halal Wal Ahrom Fii Al Islam*, Kairo: Maktabah Wahbah.
- Rahayu, Winiati P. dkk. 2011. *Keamanan Pangan Peduli Kita Bersama*, Bogor: IPB Press.
- Santoso, Umar. 2009. *Peranan Ahli Pangan Dalam Mendukung Keamanan Dan Kehalalan Pangan*, Yogyakarta: UGM.
- Setyowati, Ely. 2013. *Peningkatan Pembinaan Dan Pengawasan Pangan Siap Saji Dalam Rangka Menciptakan Jaminan Mutu Pangan Yang Aman Dan Sehat*, Jakarta: Buletin Ketahanan Pangan Kemenkes RI.
- Shihab, M. Quraish. 2011. *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati.

Togar, M. Simatupang. 2016. *Sistem Logistik Halal*, Bandung: ITB.

Artikel dari Jurnal

Khatibah, 2011. "*Penelitian Kepustakaan*" dalam Jurnal Iqra' Volume 05 No.01 Mei, 2011.

Maftuhah.2014. "Halal Food in the Perspective of al-Qur'an, Science and Heath" dalam Jurnal Bimas Islam Vol. 7 No II, 2014.

Nurjannah.2006. "*Makanan Halal dan Penyembelihan Secara Islami*" dalam Jurnal Aplikasia, Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, Vol. VII, No. 2 Desember, 2006.

Wahyuni, Nur. 2013. "*Studi Analisis Sertifikasi Halal Dan Keamanan Pangan*" dalam Jurnal Sosia Akademika, Volume I, 2013.