

## BAB II

### MAKANAN HALAL DAN HARAM DALAM PANDANGAN UMUM SERTA KAITANNYA DALAM BIOLOGI DAN MEDIS

#### A. Pengertian Makanan Halal dan Haram Secara Umum

Halal yang sesuai dengan kata diperbolehkan, dan haram, yang berarti tidak diperbolehkan atau dilarang, keduanya berasal dari bahasa Arab. Makanan yang dapat diproduksi, digunakan, atau ditanam secara legal dan bebas dari berbagai bahan berbahaya atau terlarang disebut halal. Sebaliknya, istilah "haram" digunakan untuk menggambarkan makanan yang dilarang dilakukan atau digunakan karena bahan yang dikandungnya atau cara memperolehnya. Beberapa mengklaim bahwa kata halal, yang menunjukkan sesuatu yang diperbolehkan oleh syaria, berasal dari kata Arab al-hal, yang berarti "al-Ibahah."<sup>26</sup>

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, makanan di definisikan segala apa yang boleh dimakan seperti lauk-pauk, kue, nasi (panganan) dan lain-lain.<sup>27</sup> Dalam Ensiklopedi hukum Islam, makanan adalah segala apa yang boleh dimakan oleh manusia, makanan itu bisa menghilangkan rasa lapar dan mendapat menjaga stamina tubuh.<sup>28</sup> Dalam bahasa Arab, kata makanan ditulis dengan lafaz اطعمة (al-*atha'imah*). Menurut para ahli fiqih, lafaz اطعمة digunakan dalam arti dan makna yang

---

<sup>26</sup>Muhammad Rawas Qal'ajī dan Muhammad shadiq Qanaybi, Mu'jam Lughah al Fuqahā, (Bayrūt: Dār al-fikr, 1985), cet. I, 184, di kutip oleh Muchtar Ali, "konsep makanan halal dalam tinjauan syaria dan tanggung jawab produk atas produsen industri halal", Jurnal Ahkam, vol. XXI, No. 2, (juli 2016), hal. 292.

<sup>27</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1998, Cet ke-1, hal. 547.

<sup>28</sup>Abdul Aziz Dahlan, *et.al, Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1997, Cet. 1, Jilid IV, hal.1071

berbeda tergantung tiap-taip negerinya. *Lafaz* ini menunjukkan bahan makanan yang digunakan untuk membayar *kaffarat* dan *fidyah*.

Dengan demikian *lafaz* اطعمة mengandung arti sebuah makanan pokok seperti jagung, gandum, kurma dan lain-lain. Para ahli juga mendefinisikan lafaz tersebut adalah semua yang dimakan oleh manusia yang meliputi makanan yang memberikan tenaga seperti gandum, makanan yang dibubuhkan sebagai rempah-rempah seperti minyak, atau juga makanan untuk kenikmatan atau kesenangan seperti apel dan makanan untuk pengobatan dan penyembuhan seperti biji hitam atau garam.<sup>29</sup> Menurut Ibnu Manzur dan Ensiklopedi Al-Quran, *lafaz ta'am* adalah kata yang digunakan untuk semua jenis yang dimakan. Dan at-Thabari mengartikan *lafaz ta'am* sebagai apa yang dimakan dan diminum.

Ringkasnya agar lebih mudah dipahami, bahwa *halalan* berarti makanan dan minuman yang diperbolehkan oleh syariat Islam untuk dikonsumsi dan tidak tergolong dari jenis hewan atau tumbuh-tumbuhan yang diharamkan. Secara umum ada tiga makanan yang dikonsumsi manusia, yakni nabati, hewani dan hasil olahan. Makanan nabati secara keseluruhan halal, karena itu boleh dikonsumsi kecuali mengandung racun atau membahayakan fisik manusia. Sedang makanan hewani ada dua, yaitu hewan laut yang dibolehkan dikonsumsi dan hewan darat yang sebagian kecil boleh dimakan.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup>Ahmad at-Thariqi, *Ahkam al-Ath'imah fi asy-Syari'ah al-Islamiyyah*, Riyadh: 1984, cet. I, h. 63

<sup>30</sup>Fadhlan Mudhafir dan H.A.F. Wibisono, *Makanan Halal*, (Surabaya: Yayasan Kampusina), 2004, hal. 144-147.

## **B. Syarat dan Kriteria Makanan Halal Lagi Sehat**

Mengonsumsi makanan bergizi membantu tubuh tetap sehat, tumbuh, dan berkembang secara normal. Pertumbuhan dan perkembangan tubuh akan dipengaruhi oleh pola makan yang sehat. Pertumbuhan tubuh dan otak lancar jika makanan yang dicerna memiliki nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Namun, pertumbuhan tubuh melambat dan lebih mudah terserang penyakit jika makanan yang dikonsumsi kurang gizi. Kita dapat melihat bahwa orang yang lebih tua cenderung memiliki penyakit yang tidak terlalu parah. Bahkan jika populasi lanjut usia ini mulai memiliki penyakit, hal ini terutama disebabkan oleh penuaan. Kemudian generasi muda, dan seterusnya. Sejak mereka dapat bekerja, bahkan sebagai anak muda dan remaja, mereka menderita berbagai penyakit yang melemahkan. Setiap kali saya membaca atau mendengar tentang anak-anak, remaja, atau anak muda yang menderita penyakit seperti kanker, diabetes, gagal ginjal, atau bahkan penyakit saluran cerna, mereka merasa sangat sedih.<sup>31</sup>

Ada beberapa syarat, konsep halal dalam mengonsumsi makanan yang dapat dijadikan acuan kita untuk beribadah pada Allah, yaitu:

1. Makanan yang halal itu dipastikan bersih dan suci, namun ada beberapa hal yang tidak disadari dan diperhatikan, juga dalam proses pembuatan, kebersihan alat memasak dan tempatnya. Jadi perlu diperhatikan beberapa hal:
  - a. Tidak termasuk hewan yang dilarang atau tidak disembelih sesuai syariah.

---

<sup>31</sup>Erna Hanifah, *Cara Hidup Sehat*, (Jakarta: PT. Sarana Bangun Pustaka, 2011), Cet Ke-I, hal. 5

- b. Tidak mengandung najis seperti minyak babi, bangkai dan narkoba serta bebas dari bumbu yang bernajis.
  - c. Tidak bercampur dengan yang haram, baik dalam penyediaan, proses atau penyimpanannya.<sup>32</sup>
2. Tidak merusak fisik dan mental. Makanan yang halal tentu baik, namun baik tersebut merupakan suatu hal yang *nisbi* (subjektif) yang artinya sesuai dengan perbedaan dari satu orang ke yang lainnya. Maka, harus bijak dalam memilih makanan. Sebagai contoh penderita Kolesterol tidak diperbolehkan memakan daging secara berlebihan, akan membahayakan kesehatannya, maka daging akan diharamkan baginya.
  3. Tidak mengandung *Syubhat*, *syubhat* terjadi jika dalam keadaan keraguan dan pencampuran. Keraguan tersebut berada dalam suatu apakah dihalalkan atau diharamkan. Pencampuran terjadi ketika suatu halal bercampur dengan haram, sehingga sulit untuk dibedakan. Maka jika berada dalam keraguan tersebut, ikuti petunjuk dari Sahabat Umar Bin Khathab yang pernah meminum susu seekor unta sedekah dan ia merasa keliru dan ragu apakah itu halal. Kemudian Umar memuntahkan susu tersebut.<sup>33</sup>

### **C. Pandangan Biologi dan Medis Terkait dengan Makanan Halal dan Haram.**

Untuk dijadikan acuan bagi manusia, makanan yang halal lagi baik harus mengandung beberapa hal dibawah ini yang akan berdampak baik bagi kesehatan, yaitu:

---

<sup>32</sup>Yusuf Qardhawi, *Al-Halal Wa Al-Haram Fi Al-Islam* (Kairo: Maktabah Wahbah, 2000),hal. 21

<sup>33</sup>Muhammad Iqbal, *Ramadhan dan Pencerahan Spiritual*, t.t.p,h. 15

- 1) Makanan dengan serat yang cukup: Makanan dengan serat memiliki dampak menguntungkan pada fungsi pencernaan dan metabolisme nutrisi. jika jumlahnya wajar dan tidak berlebihan. Makanan harus memiliki cukup air di dalamnya. Sistem pencernaan harus bekerja keras jika makanan tidak mengandung cukup air. Selain itu, karena sebagian besar tubuh manusia terdiri dari air, makanan yang mengandung banyak air akan memenuhi kebutuhan cairan tubuh.<sup>34</sup>
- 2) Protein, karbohidrat, lipid, vitamin, mineral, dan air merupakan komponen penting dari makanan. Bahan kimia ini adalah nutrisi yang digunakan tubuh untuk pengembangan, pemeliharaan, dan perbaikan sel serta untuk proses penghasil energi.
- 3) Sumber energi harus disediakan oleh kalori dalam makanan. Kalori yang dihasilkan oleh lemak dan karbohidrat dapat digunakan sebagai sumber energi yang konstan untuk melakukan tugas sehari-hari.
- 4) Makanan sederhana untuk dicerna: Makanan hewani lebih mudah dicerna daripada makanan nabati. Makanan yang sulit dicerna oleh tubuh akan menambah beban kerja sistem pencernaan dan mempersulit tubuh untuk menyerap nutrisinya.

Dalam hal ini, kita tidak diperbolehkan asal makan. Kriteria makanan sehat harus diperhatikan agar kebutuhan unsur-unsur penting yang ada dalam tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal. Selanjutnya ada

---

<sup>34</sup>Edi Swasono, *Makanan dan Kesehatan*, (Semarang: Alprin, 2010), hal. 9

beberapa tambahan beberapa kriteria lain mengenai makanan halal lagi sehat adalah:

1. Tidak mengandung zat kimia berlebihan. Peranan zat kimia dalam makanan sudah menjadi masalah yang lazim. Tentu disetiap makanan akan mengandung zat kimia. Itu sudah menjadi kebiasaan kita untuk memperhatikan zat zat kimia yang terkandung dalam makanan, ini ditujukan untuk makanan yang tidak dimasak sendiri.
2. Tidak mengandung zat pewarna kimia. Dalam makanan-makanan yang dijual di pinggir jalan, yang menggunakan warna, tentu kita perlu memperhatikan persentasi dan asal pewarna itu darimana. Ada baiknya memperhatikan juga tentang pewarna ini.
3. Tidak mengandung zat pengawet makanan. Biasanya makanan yang mengandung pengawet adalah makanan kemasan yang bisa bertahan hingga tahunan. Allah SWT melarang kita umatnya untuk mengonsumsi makanan yang akan berakibat buruk bagi tubuh. Berikut jenis penyakit yang mungkin dapat terjadi, diantaranya:<sup>35</sup>
  1. Keracunan makanan yang telah terkontaminasi bahan kimia, seperti: sakit perut, sakit kepala, demam, mual muntah, sesak nafas, bahkan sampai penurunan kesadaran.
  2. Alergi makanan. Gejala yang timbul dapat berupa: gatal di seluruh tubuh dan kerongkongan, ruam merah pada kulit, sesak nafas.

---

<sup>35</sup>Amir Syamsudin, *Panduan Praktik Klinis Bagi Dokter di Fasilitas Pelayanan kesehatan Primer*, (Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014), h. 335

3. Obesitas. Ini disebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan penggunaan energi. Contohnya yaitu makan yang berlebihan namun kurangnya aktivitas fisik.
4. Malnutrisi energi protein/gizi buruk. Penyakit akibat kekurangan energi dan protein umumnya disertai dengan kekurangan nutrisi lainnya.
5. Penyakit pencernaan. Seperti diare, gasritis, konstipasi/sembelit, sariawan, usus buntu, dan lain-lain.

#### **D. Urgensi Makanan Halal dan Baik Bagi Manusia**

Islam menyarankan pemeluknya untuk menjaga keseimbangan yang sehat antara kebutuhan fisik dan spiritual mereka. Islam menganjurkan pemeluknya untuk mengonsumsi masakan berkualitas tinggi, yang sering dikenal dengan makanan halal dan thayyib. Anjuran untuk hanya makan makanan yang halal dan sehat berusaha agar masyarakat tidak mengonsumsi makanan yang dapat merugikan dirinya. Umat Islam diwajibkan memakan makanan halal karena selain dibutuhkan untuk pertumbuhan, makanan juga merupakan kebutuhan sehari-hari untuk segala aktivitas manusia, termasuk bekerja dan beribadah.

Agama membuat alasan bagi setiap orang untuk makan dengan baik jika Anda mempertimbangkan bagaimana makanan memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana orang berkembang secara fisik dan mental. Keduanya memiliki manfaat dari perspektif medis dan agama. Seruan ini berusaha agar manusia dapat sehat jasmani dan rohani, kuat jasmani dan rohani, dan menjadi manusia.

Berbicara tentang halal di Indonesia, setidaknya negara ini memiliki dua modal penting yaitu *Pertama*, Indonesia merupakan negara dengan penduduk Muslim terbesar di dunia, tentu ini sangat berdampak positif bagi Indonesia untuk menjalankan industri produk halal. Penduduk Muslim di Indonesia mencapai 14,6% dari populasi dunia.<sup>36</sup> Secara keseluruhan total persentasi penduduk Muslim Indonesia adalah 86,9% dari total 231.06 Juta jiwa yang beragama Islam.<sup>37</sup> Besarnya populasi penduduk Muslim di Indonesia mengungguli beberapa negara Muslim lainnya, seperti: Bangladesh, Mesir, Pakistan, India, Iran, Turki dan lainnya. *Kedua*, di Indonesia telah ditetapkan Undang-Undang No. 33 Tahun 2014 Tentang Jaminan Produk Halal (JPH) memberikan kekuatan hukum yang jelas untuk industri halal di Indonesia. Ini menjadikan kepuasan dan ketenangan bagi penduduk Muslim untuk mendapatkan produk halal yang dibuktikan dengan Sertifikat Halal. Terkait dengan sertifikat halal, semuanya sudah tertuang dalam UU JPH mulai dari penyelenggaraan JPH, bahan dan proses produk halal dan tata acara memperoleh sertifikat halal.

Pentingnya makanan dan minuman yang halal dan haram terhadap jiwa dan raga diantaranya adalah:

1. Doa orang yang memakan makanan haram tidak diperkenankan oleh Allah berdasarkan hadits Abu Hurayrah, bahwa Rasulullah s.a.w pernah bersabda, “Seseorang yang berjalan jauh, yang kusut rambutnya, lagi berdebu mukanya mengulurkan kedua tangannya ke langit sambil berdoa:

---

<sup>36</sup>Viva Budy Kusnanda, databoks: “Persentase Populasi Muslim Indonesia Posisi 35 Dunia”, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/03/persentase-populasi-muslim-indonesia-posisi-35-dunia>, diakses pada tanggal 7 September 2022.

<sup>37</sup>*Ibid.*



Tuhanku, Tuhanku, padahal makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan beri makan dengan yang haram pula, maka bagaimanakah mungkin itu diperkenankan baginya?”

2. Baik dan halalnya makanan seseorang, adalah syarat kesempurnaan amalnya. Seseorang yang hidup dengan makanan yang halal dan baik akan mendapati kehidupannya yang suci baik hati maupun fisiknya, akan dicernakan dalam amal ibadah yang lebih sempurna. Ibn Rajab meriwayatkan kata-kata Abu Abdillah al-Naji bahwa ada 5 sifat yang menyempurnakan amal: mengenal Allah, mengenal kebenaran, mengiklaskan amal, beramal mengikuti sunnah, dan memakan yang halal. Jika salah satu dari lima sifat ini hilang, maka amal tidak akan diangkat ke langit.”
3. Makanan haram yang dimakan, akan membentuk sel-sel baru dalam tubuh dan mendarah daging. Sel yang terbentuk ini akan menjadi bahan bakar untuk kita ber aktivitas sehari-hari dan tentu semua amal ibadah yang kita kerjakan tidak ada manfaatnya, malah akan mengumbangkan dosa.

Mengapa makanan dihalalkan atau diharamkan? Tentunya ada alasan di balik itu. Alasan utama adalah bahwa makanan tersebut memang sudah dihalalkan atau diharamkan oleh agama. Sebagai contoh, agama Islam mengharamkan kita untuk mengkonsumsi daging babi itu bukan tanpa alasan, jika dilihat dari segi medis, daging babi mengandung trigliserida dan kolestrol dalam yang jumlahnya cukup tinggi, yaitu hampir lima belas kali lebih banyak daripada daging sapi. Perbandingan kadar lemak yang terdapat dalam babi, domba dan kerbau dalam

berat yang sama yaitu: babi mengandung 50% lemak, domba 17% dan kerbau tidak lebih dari 5%. Dengan begitu dapat dipahami bahwa mengkonsumsi daging babi akan memperlambat kerja alat pencernaan dan dapat memicu munculnya penyakit jantung koroner, hiperkolesterolemia, stroke dan lain lain yang disebabkan oleh tingginya kandungan lemak dalam daging babi, khususnya trigliserida dan kolestrol tadi.

Secara biologis, babi mempunyai sifat antara binatang buas dan binatang jinak. Sifatnya yang menyerupai binatang buas adalah menyerupai binatang jinak adalah suka memakan bangkai sedangkan sifatnya yang menyerupai binatang jinak adalah suka memakan rumput buah atau sisa buah yang termakan oleh manusia. Babi juga senang hidup ditempat lingkungan yang kotor, yaitu menjadikan alasan bahwa babi diharamkan oleh Al-Quran, termasuk: binatang buas, binatang bertaring, kotor, menyukai bangkai yang jelas bangkai tersebut sudah diharamkan, babi dapat menjadi sumber penyakit bagi orang yang memakannya, apalagi terus-menerus.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN